

NEWS Club O.A

第14号

長時間労働による健康障害について

千葉くどう産業医事務所株式会社

代表取締役・産業医

工藤 知紀



2024年10月21日発行

【長時間労働による健康障害について】

毎年行われている「全国労働衛生週間」ですが、今年は10月1日から7日まで行われました。

今回は労働衛生の中で、長時間労働による健康障害についてお話させていただきます。

法定労働時間は週40時間と定められており、36協定により月45時間、年間360時間までの時間外労働が可能となっています。特別条項ありの36協定であれば上限はありますがさらに時間外労働が可能になります。

一方で、月45時間超の時間外労働はその時間が長くなればなるほど冠動脈疾患や脳卒中等の発症リスクが高くなっていきます。

過労死ラインは直近1か月の時間外労働が100時間、発症前2～6ヵ月間平均で80時間などありますが、健康障害はそれより短くても十分に出うことは把握すべき事項です。

時間外労働が長くなることで起こる健康障害の要因として主なものとして睡眠時間の減少が挙げられます。

仕事の時間、移動時間、食事・入浴等の時間、余暇時間は1日14時間とされており、残り10時間を残業時間と睡眠時間で分け合っているとされています。

1日2時間残業すると睡眠時間は8時間、5時間残業すると睡眠時間が5時間になるような計算です。

一般的に睡眠時間6時間未満で心血管リスク、死亡リスクが高まると言われております。残業が5時間のとき退勤から次の出勤までの「勤務間インターバル」は10時間となり睡眠時間が十分確保できていない状態となります。

そのため勤務間インターバルは目安として11時間が推奨されています。

国は「過労死等の防止のための対策に関する大綱」において2025年までに勤務間インターバルの認知率を95%超まで上げ、導入している企業を15%以上増やすように数値目標を定めています。

現在、勤務間インターバルは努力義務とされていますが健康障害予防のために今後広まっていくことが予想されます。

企業としては長時間労働を是正し、残業が増えた時にも十分な休息が取れるよう体制づくりを進め、個人としては質がよく十分な長さの睡眠とバランスの良い食事などにより健康管理をすることが求められております。

弊社では産業医として従業員の健康管理やメンタルヘルス不調対応などをご支援させていただいておりますので、お悩みの企業ご担当者はご相談ください。

産業医 工藤 知紀