

長時間労働は危険です!!

残業中「もうこんな時間か…」と思った経験がある方も多いのではないのでしょうか。

今月の健康管理センター便りには長時間労働と健康障害の関係です。

そもそも長時間労働って??

→労働基準法上、労働時間は「1週40時間1日8時間(休憩時間除く)まで」となっています。

それぞれの会社は、この労働基準法の枠内で所定労働時間を定めています。これを超える時間は所定外労働です(労働組合と36協定を締結している場合には、その枠内で所定外労働ができます)。

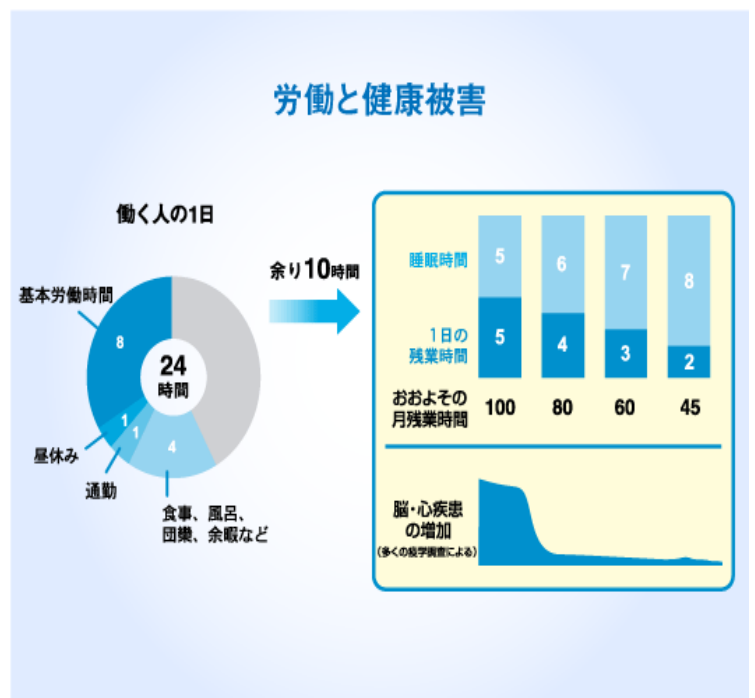
→長時間労働とは、所定外労働が長時間に及ぶことです。特に、**月100時間を越える時間外労働は健康障害のリスクを急激に上昇させます**。安全衛生法上、産業医による面談が義務付けられています。

どうして100時間以上から健康障害のリスクが高まるの??

→1日は24時間です。この24時間から、労働時間8時間、通勤や生活に必要といわれる6時間をマイナスすると残りは、10時間です。

この10時間は睡眠時間として使用することができますが、月100時間の所定外労働の場合、1日平均の所定外労働時間は5時間になります。つまり、睡眠時間が5時間以内になってしまいます。

右の図は、残業時間と睡眠時間から見た脳・心疾患のリスクを示しています。その**リスクは月45時間以上の長時間労働から出現し、月80~100時間で急激に上昇**することが多くの疫学調査により証明されています。また、**睡眠時間の減少は心身の疲労を蓄積させ、メンタル疾患へとつながっていくこと**も指摘されています。



健康障害予防のポイントは??

* **残業が確定している時には、早めに夕食を済ませましょう!**

→体内の血糖値が上昇し、脳内にエネルギーが供給され、集中力が持続します。また、睡眠直前の食事を回避することができ、メタボ予防にもつながります。

* **質の良い睡眠を心がけましょう!**

→夜中にトイレに行くと、どうしても睡眠の質が低下します。疲労が溜まっているときの飲酒は控えめに。また、睡眠前にはリラックスしましょう。仕事のことを考えたり、ゲームやTVなど気持ちが昂ぶるような刺激は避けましょう。

* **長時間労働を防止するためには...**

→日々の勤務状況を所属長と共有することが重要です。日頃より、所属長と良くコミュニケーションを取り、1人で仕事を抱え込まないようにしましょう。