

長時間労働の健康影響をめぐって

独立行政法人 産業医学総合研究所 岩崎 健二

1. はじめに

IT（情報技術）革命の進行，グローバル化の進展，産業構造の変化，人事労務管理制度の変化，等々，労働者を取り巻く環境は急速に大きく変化し，労働者の健康に影響を及ぼしている可能性がある。新しい労働環境の中でどのように働くか，働き方の問題はますます重要になってきている。

労働時間は，労働者の生活に影響を与える極めて重要な要因であり，働き方を特徴付ける主要な要因の1つである。日本人の平均的な労働時間は着実に減少している。日本人の年間総実労働時間（厚生労働省毎月勤労統計調査，事業所規模30人以上対象）は昭和35年の2,426時間をピークにして，年々減少し，平成12年には1,854時間になっている。製造業生産労働者の年間総実労働時間の国際比較（1998年）では，アメリカ1,991時間，日本1,947時間と，日本の方がアメリカより若干，値が低い〔文献1〕。しかし，過労自殺や過労死の報道に見られるように，依然として長時間労働が関与していると考えられる健康障害は後を絶っていない。長時間労働の実態はどのように変化しているだろうか。

最近発表された総務省の「平成12年労働力調査年報」によれば，週60時間以上働く非農林業雇用者数（男女計）は631万人であった。前年度より54万人増加し，7年ぶりに600万人台の人数とな

った。景気の低迷が続き，不況による人減らし・成果主義の導入など長時間労働を増やす要因も背景に存在する。長時間労働の健康影響をめぐると最近の話題を紹介する。

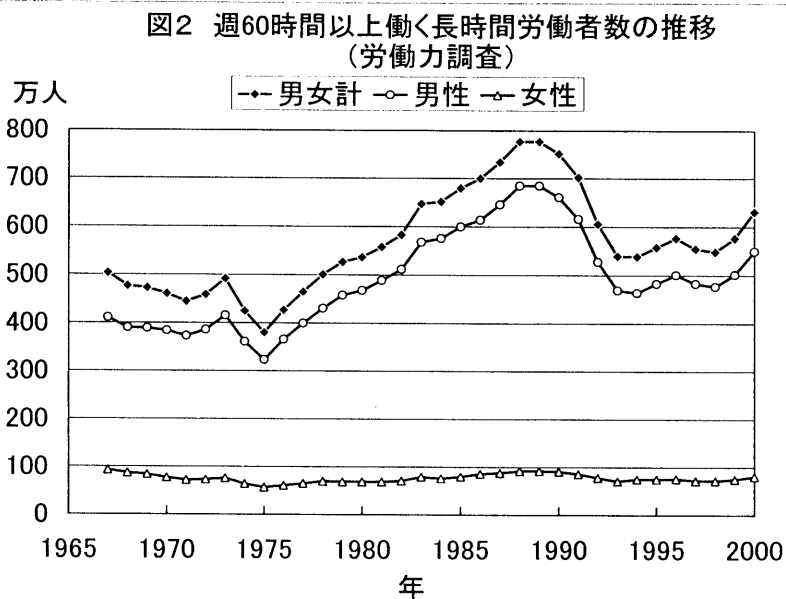
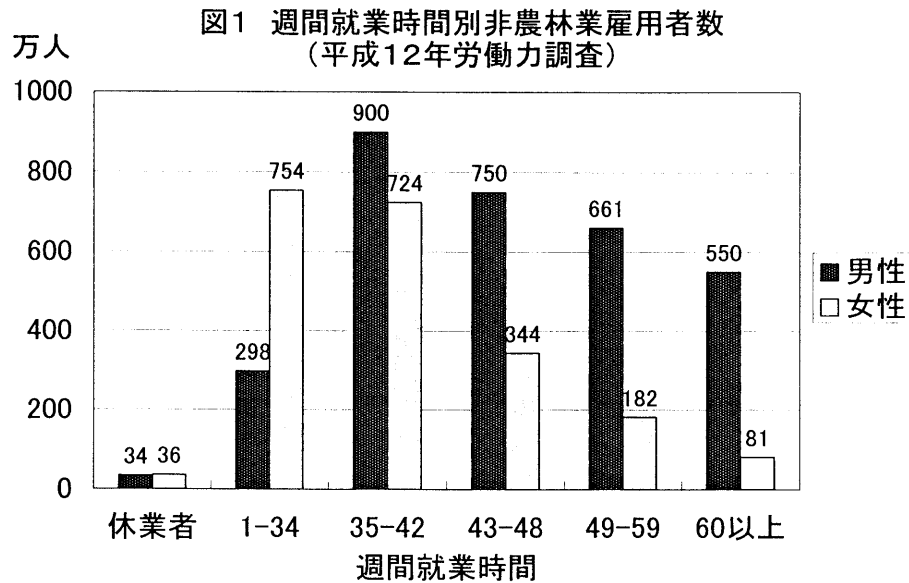
2. 長時間労働者の数は再び増加の兆し

労働力調査は，我が国の15歳以上の人口について労働力状態を把握するために，総務省統計局により，標本調査として毎月実施されている。この調査は，調査対象者が調査票に答える形式のものであり，実際に働いた時間が反映されていると考えられる。また「仕事をした時間」には，通勤時間・食事の時間・休憩時間などは含めないと定義されており，この調査で得られた就業時間は，実労働時間を意味する。

平成12年労働力調査年報中の週間就業時間別非農林業雇用者数〔注1〕を図1に示した。男性では，週35～42時間の就業者数が最も多く，就業時間が多くなるにつれて，就業者数は漸減する。男性の非農林業雇用者総数は3,197万人であり，週35～42時間と43～48時間を合わせた雇用者の数は合計1,650万人と全体の約5割を占める。このグループの雇用者よりやや長く働く週49～59時間の雇用者の数は661万人で全体の約2割である。週60時間以上働く長時間雇用者の数は550万人で全体の17%を占め，男性雇用者では6人に1人が週

注1）厚生労働省の労働統計との関連性を持たせるなどの理由で，非農林業雇用者のデータを用いた。

* 同研究所 作業条件適応研究部主任研究官・理学博士

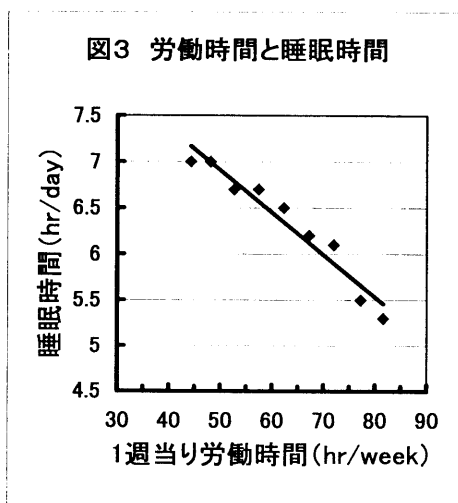


60時間以上働いていることになる。

一方、女性では週1～34時間働く雇用者数が最も多く、次いで35～42時間の雇用者数が多い。週43時間以上になると、雇用者数は急激に減少する。女性の非農林業雇用者総数は2,125万人である。週49～59時間とやや長く働く雇用者の数は182万人で、全体の約9%を占める。週60時間以上働く長時間雇用者の数は81万人で、全体の約4%である。女性週60時間以上雇用者の割合は、週35時間未満の短時間雇用者比率の高さを考慮して、週35時間以上雇用者中の割合で算出すると、約6%に

なる。

週60時間以上働く長時間労働者数は1975年頃より増加し始め(図2)、1988-1989年にピーク(男女計で両年ともに777万人)に達したが、バブルの崩壊と共に減少し、ここ数年男女計で500万人台の数値が続いていた。ところが、1999年(平成11年)、2000年(平成12年)と2年続きで再び増加し、2000年では男女計で631万人になった。1970年代後半に長時間労働者数が増加し始めた時期に「過労死」という言葉が作られ、その後大きな社会問題として取り上げられることになっ



た。今回の長時間労働者数の再増加傾向はどの程度持続するかわからないが、今後の推移に注目する必要がある。

3. 長時間労働と健康

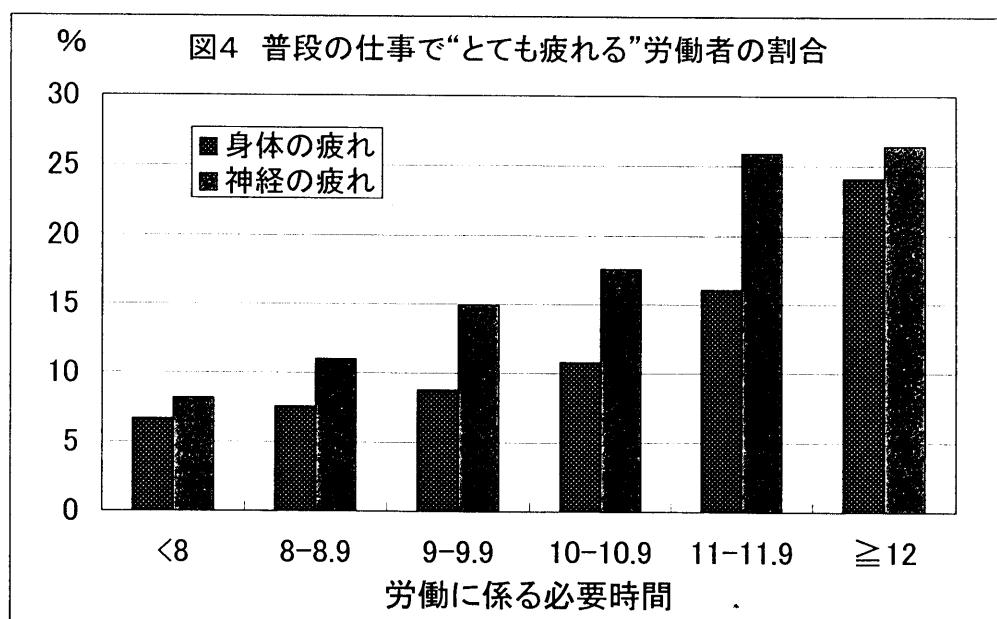
過重な長時間労働は健康に悪い影響を与えることが予想される。

1970年代後半より、過労死が問題となっている。上畑は、過労死を「過重労働が誘因となって高血圧や動脈硬化が悪化し、脳出血、くも膜下出血、脳梗塞などの脳血管疾患や心筋梗塞などの虚血性心疾患、急性心臓死などを発症し、永久的労働不能や死亡に至った状態」と定義している〔文献

2〕。上畑が過労死労災申請の相談を受けた203例の解析では、全体の約2/3が、週60時間以上の労働、月50時間以上の残業、所定休日の半分以上出勤、の3項目のいずれかに該当する長時間労働に従事していたという〔文献3〕。長時間労働と過労死との強い関連が示唆されるデータである。

最近では、「過労自殺」も大きな問題になっており、自殺の労災認定申請も急増している。平成12年3月に最高裁は、大手広告代理店の24歳男性社員の自殺について「長時間労働により心身共に疲労困ぱいした状態になったことが誘因となつてうつ病にかかり、それが悪化して衝動的、突発的に自殺した」と認めた〔文献4〕。この判例の判決別紙によれば、自殺した社員が午前2時以降退勤した回数は、自殺した前8ヶ月平均で月8回、自殺した前月は月12回という多さであった。労災認定された自殺例では、長時間労働が関与しているケースが多い〔文献5〕。過去に認定された事例は、文献5に多数紹介されている。

長時間労働の一般的な影響としては、睡眠不足と疲労をあげることができる。筆者らは、長時間労働が常態化している技術開発職場の技術者を対象にして労働時間とその健康影響に関するいくつかの調査を行っている〔文献6〕。図3にこれらの調査で得られた労働時間と睡眠時間の関連を示

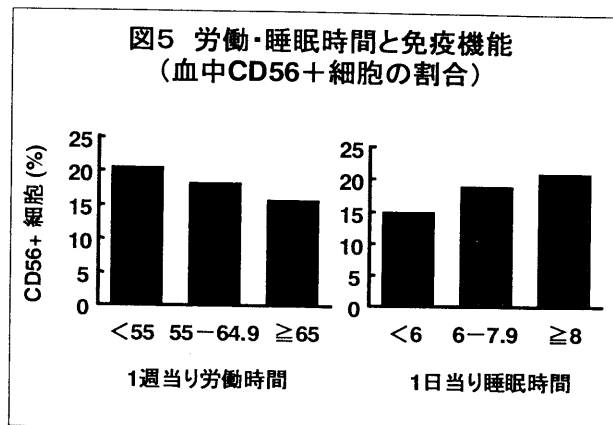


した。これらの調査では、労働時間は、“在社時間+1/2往復通勤時間”と定義されている。定義された労働時間は、昼休み時間や1/2往復通勤時間を含むので、実労働時間より週当たり約10時間長い数値になっている。この調査における週労働時間70時間以上（週末労働時間60時間以上）では、睡眠時間が6時間未満になることが図3より示唆される。

同一労働者の繁忙期と通常勤務期の比較調査では、繁忙期5.0時間、通常勤務期7.1時間と約2時間の睡眠時間の差があった。繁忙期には無理をして睡眠時間を削って生活していることが示唆される。

長時間労働による疲労自覚症状の増加は多くの研究によって報告されている。図4には、平成9年労働者健康状況調査（労働省）での疲労自覚症状と労働時間との関連を示した〔文献7〕。この調査の対象者は、日本全国の約12,000事業所に雇用されている労働者のうちから抽出した約16,000人の労働者である。仕事による疲労の状況について、“とても疲れる”と答えた労働者の割合は、労働に係る必要時間（実労働時間と往復通勤時間の和）が長くなるほど高くなっていった。

過重な長時間労働と睡眠不足や疲労との関連ははっきりしているが、健康診断に広く使えるような長時間労働の影響をチェックする客観的指標は現時点では明確になっていない。筆者らのグループでは、労働・睡眠時間と臨床検査値との関連を調べているが、今の所、関連がはっきりしそうなものは、免疫機能である。ある技術開発職場で調査した労働・睡眠時間と免疫指標（CD56+細胞割合：ナチュラルキラー細胞の割合を反映する）との関連を図5に示した〔文献8、労働時間の定義は図3と同じ〕。CD56+細胞割合は長い労働時間、短い睡眠時間により低下していた。疲労自覚症状にはこのような生理機能の変化が伴っているはずであり、長時間労働の健康管理において疲労自覚症状は重要な指標の1つである。



4. 長時間労働と生産性

ときどき産業現場では、過長な労働によりかえって生産性の低下をきたしたように見える例が存在する。

筆者らのグループでは、労働時間の長い技術開発職場で、工作中的の交感神経活動の指標として、午後2時間尿中のノルアドレナリン（NA）の量を測定したことがある〔文献6〕。被験者を労働時間の長いグループ（長時間群）と短いグループ（短時間群）に分けて、尿中NAの量を比較した所、尿中NAは長時間群の方が短時間群より低かった。この職場では、労働時間が長い人々の仕事で交感神経活動が低下している可能性が考えられた。労働時間が長くなると能率が低下している例も多いのではないかと推測している。

スタンレー・コレンはその著書「睡眠不足は危険がいっぱい」〔文献9〕の中で自らが挑戦した睡眠ダイエット計画の結末について紹介している。コレンは創造的な仕事の時間を増やすために1日の睡眠時間を8時間から5時間に、1週間に30分ずつのスピードで、減らす計画を実行した。睡眠ダイエット計画実行途中のメモによると、進行性に疲れが増加し、集中力や注意力が落ちて、かえって仕事がはかどらなくなり、睡眠時間5時間半の段階では二日酔いのような状態になって危険を感じ、計画を中止している。この睡眠削減計画期間中に書いた3本の原稿中掲載が決まったのは1本だけであったという。睡眠時間を削っての長時

間労働は、特に創造的な仕事の場合、かえって生産高を減少させることになりかねない。

原谷は、米国国立職業安全保健研究所（NIOSH）の提唱している「健康職場」（Healthy Work Organization）モデルを紹介している〔文献10〕。この健康職場モデルの特徴は、「労働者の健康や満足感と職場の生産性や業績を両立させることは可能であり、むしろ両者には相互作用があり互いに強化することができる。そして健康と生産性が両立した職場を実現するためには、背後にある管理方式、組織風土、経営方針といった組織特性が重要である。」ということであると考えられる。労働時間もこの健康職場モデルに沿って、労働者の健康と職場の生産性が両立し、更に互いに強化しあうように設定されるべきであり、これを実現するには組織特性が重要な要因となる。

5. 労働時間の適正な把握のために 使用者が講ずべき措置

労働者自身が長時間労働をしたくないと思っていても長時間労働せざるを得ない場合も少なくない。サービス残業となっている例も多い。サービス残業とは、本来賃金の支払われるべき時間外・休日・深夜労働のうち、実際には賃金の全部または一部が支払われていない労働のことである。経済企画庁経済研究所の徳永は研究論文「働き過ぎと健康障害」の中で、毎月勤労統計と労働力調査の年間総実労働時間の差、約300時間、は主にこのサービス残業に由来していると指摘している〔文献11〕。

2000年11月、中央労働基準審議会は、サービス残業解消を目的として、“労働時間の適正な把握のために事業主が講ずべき措置を明らかにし、適切な指導を行うこと”を労働大臣に建議した。これを受けて厚生労働省は2001年4月「労働時間の適正な把握のために使用者が講ずべき措置に関する基準」を策定し、併せて、今後この基準について行政指導を行うこととした。示された基準は、労働時間の適正な把握のための措置として、使用者に労働者の労働日ごとの始業・終業時刻の確認

及び記録を求めている。その方法としては、原則として次のいずれかの方法を用いることを求めた。

- (1) 使用者が、自ら現認することにより確認し、記録すること。
- (2) タイムカード、IC カード等の客観的な記録を基礎として確認し、記録すること。

また、上記(1)、(2)によることなく、自己申告制を行わざるを得ない場合は、必要に応じて、使用者が労働者の労働時間の実態を調べるよう求めた。更に、管理者やみなし労働時間制が適用される労働者についても、健康確保を図る必要から、適正な労働時間管理を行う使用者の責務を明記している。

この基準の趣旨の所では、使用者の労働時間の把握が曖昧であることが、サービス残業及び過重な長時間労働の問題を生じさせていると指摘している。示された措置は単純なものであるが、使用者、労働者双方が実際に働いた時間を確認・記録することにより労働時間を常時意識するようになり、そのことが長時間労働の改善につながる可能性が期待できる。

6. おわりに

長時間労働に焦点を当てていくつかの話題を紹介した。職業性ストレス研究の進展により、労働要因として、仕事の要求度（仕事の量と質）、仕事のコントロール（労働者の裁量権や自由度）、上司や同僚の支援、人事労務管理等の組織特性、仕事の満足度、等々の重要性が明確になってきている。従って、労働負担を考える場合には、労働時間のみならず、他の労働要因を含めて総合的に検討する必要がある。

解決を迫られている困難な問題がある時、労働時間は長くなりがちである。しかし、これまでの長時間労働の研究から予想すると、過度の長時間労働は、健康のみならず、生産性にも悪い影響を与え、場合によっては取り返しのつかない健康障害を引き起こす可能性がある。労働時間は、定量的な把握が容易である、ある面では改善が比較的容易である、という特徴を持っている。睡眠時間

疲労自覚症状，家庭生活の満足度などを検討指標として，生産性と健康を両立できる労働時間を心掛ける必要がある。

文 献

- 1) 平成12年版労働白書．日本労働研究機構．
- 2) KAROSHI [過労死] 国際版．窓社，1990．
- 3) 上畑鉄之丞．過労死の研究．日本プランニングセンター，1993．
- 4) 最近の最高裁判決：平成12年3月24日 第2小法廷判決 (<http://courtdomino2.courts.go.jp/judge.nsf/View1?OpenView>)．
- 5) 日本産業精神保健学会編．職場におけるメンタルヘルス対策．労働調査会，2000．
- 6) 岩崎健二，佐々木毅，岡龍雄，安田彰典，久永直見．技術開発職場における労働時間・睡眠時間と生理機能．産業衛生学雑誌，第42巻臨時増刊号，p505，2000．
- 7) 労働大臣官房政策調査部：労働者健康状況調査報告平成9年．1997．
- 8) Yasuda A, Iwasaki K, Sasaki T, Oka T and Hisanaga N. Industrial Health 2001, 39, 221-223.
- 9) スタンレー・コレン．睡眠不足は危険がいっぱい．文藝春秋，1996．
- 10) 原谷隆史，川上憲人．職場のストレス対策 第6回：職場の活性化．産業医学ジャーナル，23巻3号，p48-52，2000．
- 11) 徳永芳郎．働き過ぎと健康障害．経済分析，第133号，1994．