

## 震災復興作業での過重労働による健康障害を防ぐために

3月11日の東日本大震災では、日本は未曾有の大きな被害を受け、困難な状況の中で多くの労働者が震災復興のために懸命の努力を続けておられます。このような状況の中で懸念される問題の一つは、過重な労働負荷による健康障害の発生です。震災復興作業は、一刻を争う、交代要員が足りない、インフラが整備されていない、劣悪な睡眠・休息しか取れない場合も多いなどの理由から、働く人に大変高い負担がかかるものです。過重な労働負荷は過労死などの健康障害を引き起こす可能性があります。また、震災復興作業は、今後、長期化する可能性があります。

ここでは、震災復興のために長期にわたって作業を継続する労働者に過重な負担がかからないよう、注意すべき点についてまとめてみました。

### 1. 過重労働による健康影響や健康障害の発生に関係する要因

健康に影響をもたらす過重な労働負荷要因には、長時間労働、不規則な勤務、拘束時間の長い勤務、深夜労働、心理的ストレス、過度の肉体的負荷、温熱環境（寒冷、暑熱）などがあります。このうち、長時間労働は、疲労回復に必要な睡眠・休息時間を奪うため、最も大きな要因と考えられています。健康障害等の発生には、仕事外の生活要因（子育て、介護等）や個人要因（年齢、体力、疾患の危険因子）も大きく関係しています。したがって、過重労働の影響では個人差も大きく、個人の生活状況や健康状態を考慮することが極めて重要です。

### 2. 過重労働により起こりうる健康影響や健康障害

以下の3つに大きく分類することができます。

#### (1) 睡眠不足・疲労

睡眠不足・疲労は頻繁に経験する過重労働による健康影響です。重度の睡眠不足・疲労は、疾患の誘発・悪化、作業ミスによる重大災害や過労運転事故等の安全問題を引き起こす可能性があります。

#### (2) メンタルヘルスの不調

軽い段階では、抑うつ、不安、いらいら等が生じます。進行すれば、うつ病等の精神障害が発生する可能性があります。

#### (3) 脳・心臓疾患

心筋梗塞、狭心症、脳出血、くも膜下出血、脳梗塞等の発症や高血圧、糖尿病の発症・悪化が起こる可能性があります。

### 3. 過重労働の注意すべき症状

仕事中、強い眠気におそわれる、間違いが多くなる、以前と比べて疲れやすいといったことは睡眠不足・疲労の重要な症状です。これらの症状が一過性ではなく、何日も続けてたびたび起こるようであれば、疲労が蓄積していると考え、思い切って十分な睡眠と休養を取るようによしてください。気分が落ち込む、これまで興味が持てたことに興味が持てなくなる、よく眠れないなどの症状が何日も続けばうつ病に近い状態かもしれません。このような症状が出てくるようでしたら、産業保健スタッフ、医師に相談しましょう。

頭痛、めまい、手足のしびれ・脱力感、胸痛などは脳・心臓疾患の予兆である可能性もあります。これらの場合も、産業保健スタッフ、医師に相談しましょう。

#### 4. 事業者・人事管理スタッフ・産業保健スタッフの皆様へ

- (1) 睡眠・休養が取れるように、労働時間の長さを適切なものによしてください。
- (2) 過度に長い労働時間が発生しないよう、仕事量を適切なものによしてください。
- (3) 仕事密度が過度にならないよう、作業時間中に休憩時間を取るよう指導によしてください。
- (4) 過重労働の健康影響には大きな個人差があります。高血圧等の脳・心臓疾患危険因子のある方、持病のある方、高年齢労働者など、健康に特別な配慮を必要とする労働者は、たくさんいます。労働者の健康状態を把握・考慮して、仕事の管理を行ってください。
- (5) 健康相談が受けられやすい体制を作ってください。特に、過重な業務に従事されている方々には、定期的に健康相談が受けられるよう努めてください。
- (6) 心身の不調者が出た場合の対応が可能な体制作り（例えば、交代要員の準備）を心掛けてください。

#### 5. 働く方々へ

- (1) 作業時間中に時々、休憩を取りましょう。
- (2) 睡眠は1日6時間以上取るようにしましょう。
- (3) 1週間に最低1日は休日を取るようにしましょう。
- (4) 持病がある場合には、治療・服薬を継続しましょう。
- (5) 過重な業務に従事することで体調を崩すことはよくあることです。心や体の不調を感じたら、すぐに、職場の同僚、上司、産業保健スタッフ、医師等に相談しましょう。

#### 6. 働く人の御家族の皆様へ

- (1) 心や体の不調は、本人では気付かない場合もあります。ご家族から見て、いつもと違うなと感じたら、体調や健康を気づかうよう、御本人に一声かけて下さい。
- (2) 栄養補給、睡眠、リラックスのできる環境づくりを心掛けて下さい。

(研究企画調整部 特任研究員 岩崎健二)