

政府は働き方改革関連法案に長時間労働の是正策を盛り込み、繁忙期の単月の残業を100時間未満に抑えるとした。過労は体調を悪化させるが、最近では特にうつ病など精神疾患との関係が注目される。長時間労働はどのように精神をむしばむのだろうか。

日の労働時間が11時間を超えていた人は7〜8時間の人に比べ、約5年後のうつ病の発症リスクが2・4倍ほど高かったとしている。

田中教授は長時間労働が睡眠時間の短縮を招く点を重視する。「体調は神経系、

免疫系、内分泌系などの連携で管理されており、昼間の負担を睡眠によって夜のうちに取り除かないと心身の病気のリスクが高まる」とみる。

メイカルクリニック院長も「残業で睡眠時間が減ると頭が働かなくなると時間内に業務を遂行できず、残

業がさらに増える悪循環に陥りやすい」と警告する。肉体的な疲れ、人間関係など他のストレス要因がわず

かでも加わると持ちこたえられなくなり、時には自殺に至る。

める医療法人社団同友会の大室正志医師は、診断の経験などから「睡眠が5時間を切るあたりからうつ病や適応障害などのメンタル不調が増える」と指摘する。

入され、ドイツでは原則11時間の休息を義務付ける。ただ、日本はドイツに比べて通勤時間が長いので11時間空けても実質的な休息時間は短くなる。9時間空けるとする企業もあるが、短すぎるとの見方が多い。

北里大の田中教授は「本来は健康の基本である適正な睡眠時間の確保を第一に考え、そこから逆算して労働時間を決めるべきだ」と発想の転換を求める。

血液分析で診断

最新の画像診断技術などを使えば残業時間、睡眠時間とうつ病などの関係がもっと明確になり対策も立てやすくなるだろう。すでに近赤外分光法(NIRS)で脳の血液量を調べ、うつ病の診断に役立てる方法は広がっている。

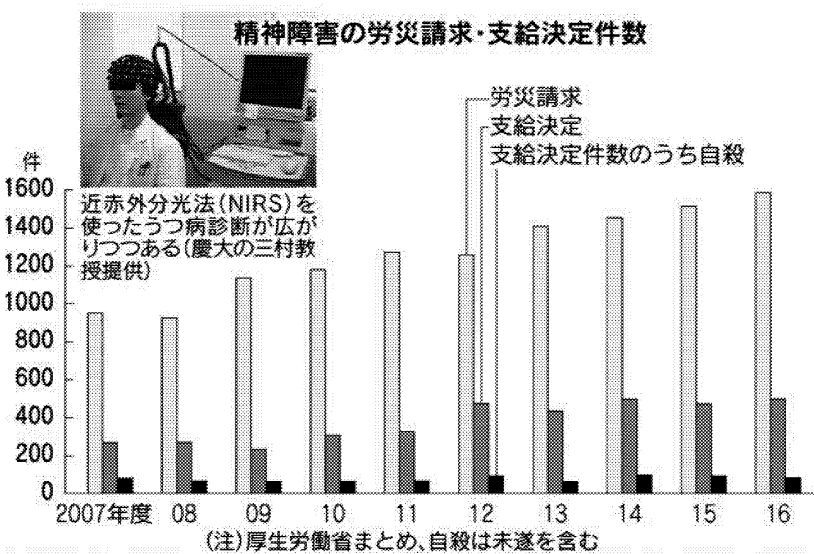
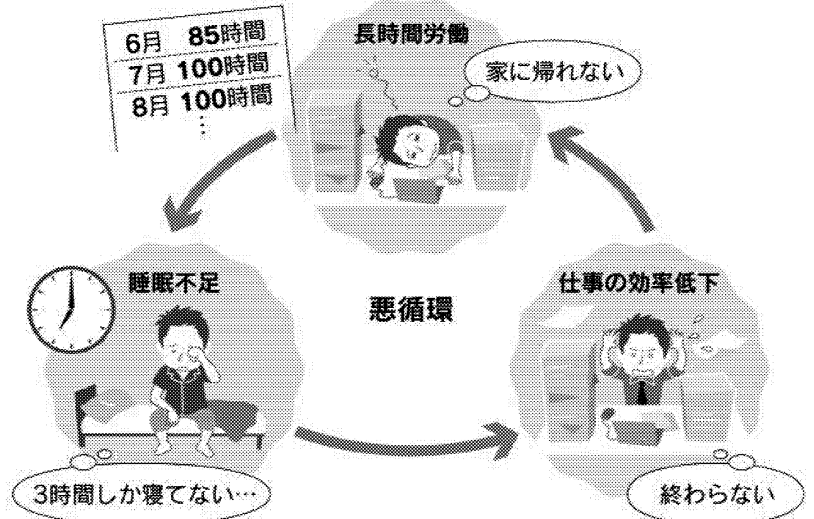
慶応義塾大学医学部の三村将教授らは陽電子放射断層撮影装置(PET)で脳内で神経伝達物質の取り込みを担う「ノルアドレナリン・トランスポーター」の密度を測定し、うつ病の症状との関係を明らかにした。

ヒューマン・メタボローム・テクノロジーズ(山形県鶴岡市)は手軽に測れる血中の微量成分の濃度から、うつ病を診断する手法の普及をめざす。今後のデータの蓄積に期待が集まる。

(編集委員 安藤淳)

100時間残業 精神むしばむ

長時間労働が続く悪循環に陥るとうつ病などの発症リスクが高まる



精神障害の労災請求・支給決定件数



近赤外分光法(NIRS)を使ったうつ病診断が広がっている(慶大の三村教授提供)

「過労死ライン」労災認定の目安

働き過ぎと発症 関連性強く

政府が今秋の成立をめざす「働き方改革法案」には、残業時間を「月100時間未満」とすることを盛り込んだ。月100時間は「過労死ライン」とも

呼ばれる。過労死の労災認定の根拠となる「脳血管疾患及び虚血性心疾患等の認定基準」に、著しい疲労の蓄積をもたらしたかを判断する目安として月10

0時間の記載があるからだ。具体的には「発症前1カ月間におおむね100時間、または発症前2カ月間ないし6カ月間にわたって1カ月あたりおおむね80時間を超える時間外労働が認められる場合は、業務と発症との関連性が強いと評価でき

る」としている。うつ病などに関しては、「心理的負荷による精神障害の労災認定基準」がある。「強い心理的負荷」となる長時間労働として「発病直前の3カ月間連続して1カ月あたりおおむね100時間以上の時間外労働」などを例示。月100時間程度の「恒常的長時間労働」と転勤などの

出来事との組み合わせも強い心理的負荷を招くとしている。セクハラやいじめとの関係なども示され、単純に残業時間と発症の有無とを結びつけてはいない。ただ、専門家の多くは、100時間程度の残業が続くと仕事上の様々な出来事に伴う精神的な負荷に耐えられる余裕がなくなると警鐘を鳴らす。

効率悪く悪循環

数少ない研究報告のうち比較的有名なのは、英国のグループが数千人の公務員を追跡調査した結果だ。1

長時間労働の問題が大きな注目を集めたのは2015年12月に過労自殺した電通新入社員の高橋まつりさん(当時24)について、労働基準監督署が昨年9月に労災認定してからだ。高橋さんは極端な長時間労働などにより、うつ病を発症したとみられている。

では、どのくらいの長時間労働がうつ病を引き起こすのか。心筋梗塞や脳梗塞が過労死リスクを高めることは多くの研究で示されているが「うつ病などとの関係を追跡したデータは限られる」と北里大学大学院の田中克俊教授は指摘する。

うつ病などは健康診断で測定する心電図や血圧などのデータに表れず、発症したタイミングや因果関係の特定が難しいからだ。