文献 ID　1－30)

1　データベース
Med

2　著者
Aaronson LS, Pallikkathayil L, Crighton F

3　タイトル
A qualitative investigation of fatigue among healthy working adults

4　掲載誌
West J Nursing Res 25(4): 419-433, 2003

5　デザイン
記述的研究

6　目的
健康人集団において疲労とは何なのかという大掛かりな疑問に答えること、実験に基づいた疲労の定義を確立する土台を作ること

7　ばく露指標

8　結果指標
半構造化面接により対象者の疲労の概念、疲労体験を聴取した後、それらを分析し、複数のカテゴリー、テーマに分類、整理した。

9　比較指標

10　実施国
アメリカ

11　対象
医療機関で働く多様な職種の 412 名のボランティアから無作為に抽出した 37 名の従業員（男性 18 名、女性 19 名、平均年齢 44 歳）

12　結果
対象者が述べる疲労の概念、体験を、症状、原因、緩和法、経過、行動の阻害、出現パター

ン、支援システムの影響、ライフスタイル、性差の９つのカテゴリーに分類した。それぞれのカテゴリーの中で下位分類として複数のテーマに分類した。

13 結論

健康な人に起こる疲労は、急性で、主観的、時に重篤な、長くは続かない状態で、身体的、心理的、行動的徴候を伴うものである。ストレスや過労により起こることが多い。一方、疾病のある人に起こる疲労は、慢性で防ぎようのないものが多い。

14 要約

急性、慢性疾患における疲労に対してはかなりの注目が向けられているにも関わらず、健常者の疲労についてはあまり知られていない。それ故に、基本的に健康な人々にとって疲労とは何なのかという大掛かりな疑問に答えるため、そして実験に基づいた疲労の定義を確立する土台を作るため、詳細な調査を実施した。質的、量的調査手法をを用いた。40 名にインタビューを行った調査の、質的調査の部分の結果をここで示す。疲労体験をカテゴリーとそのテーマに分類した。質的調査の結果によれば、基本的に健康な人に起こる疲労は、急性で、主観的な、時に重篤な、長くは続かない状態で、身体的、心理的、行動的徴候を伴うものである。ストレスや過労により起こることが多い。この疲労により行動を中断せざる得なくなり、回復策をとる契機となる。

文献 ID　1- 31)

1　データベース

Med

2　著者

Brown ND, Thomas NI

3　タイトル

Exploring variables among medical center employees with injuries -Developing interventions and strategies-

4　掲載誌

AAOHN J 51(11): 470-481, 2003

5　デザイン

断面研究

6　目的

アメリカでは多数の業務関連傷害が発生し、経済的な負荷、労働力の損失が大きな問題となっている。この業務関連傷害を予防するために最も重要なのは筋骨格系の傷害の対策である。労働者の年齢、性別、雇用タイプ、職位、勤務の長さ、BMI、労働災害補償の申請履歴、休業日数、健康増進活動への出席などの要素を比較検討することによって有効な予防対策を検討する。

7　ばく露指標

年齢、性別、雇用タイプ、職位、勤務の長さ、ボディー・マス・インデックス(BMI)、労働者災害補償申請の履歴、健康増進活動への出席、休業日数、生産性や医療上の負荷(健康診断時の問診票を利用)

8　結果指標

業務関連傷害の発生（業務関連傷害の申請）

9　比較指標

業務関連傷害の発生者の年齢、性別、雇用タイプ、職位、勤務の長さ、ボディー・マス・インデックス(BMI)、労働者災害補償申請の履歴、健康増進活動への出席、休業日数、生産性や医療上の負荷の分布比率を比較。

10　実施国

アメリカ

11 対象

1998 年から 2000 年の間にセントラル・アーカンソー・ベテラン・ヘルスケア・システム医療センター職員の中で業務関連性傷害を起こした 233 名

12 結果

業務関連傷害を起こしすいのは、女性、45 歳から 56 歳、重筋作業に従事する、BMI が 30 以上、労働災害補償の申請履歴がある、8-12 時間のフルタイム勤務、直近に休業を伴う申請の既往のある者、健康増進活動への出席がない者などの特徴が見られた。

13 結論

今回示した業務関連傷害を起こすリスクファクターをそれぞれの労働者に対して評価し、それぞれの者にあった傷害予防プログラムの作成が望まれる。

14 要約

この研究のデータはレトロスペクティブな方法によって集めた。研究は、1998 年から 2000 年までセントラル・アーカンソー・ベテラン・ヘルスケア・システム医療センター職員の中で傷害(WRI)と仕事を関係について検討した。関係づけた項目として年齢、性別、雇用タイプ、職位、勤務の長さ、ボディー・マス・インデックス(BMI)、労働者災害補償申請の履歴、健康増進活動への出席、休業日数、生産性や医療上の負荷などを示した。傷害された職員たちには、高齢であったこと、女性、長時間労働、BMI が高いこと、傷害の既往、健康増進活動に出席をしていないなどの顕著な特性があった。そして傷害によって有効な時間を失った。事故や反復動作で起こった背中や肩の重さは最も深刻な傷害だった。医療センター職員に関する一層の研究は、業務関連傷害(WRI)の危険要因を決定し、かつ適切な対策づくりに役立つ。

文献 ID　1- 34)

1　データベース

Med

2　著者

Lilley R, Feyer AM, Kirk P, Gander P

3　タイトル

A survey of forest workers in New Zealand. Do hours of work, rest, and recovery play a role in accidents and injury?

4　掲載誌

J Safety Res 33(1): 53-71, 2002

5　デザイン

横断的研究

6　目的

ニュージーランドの林業の労働者において、疲労及びその決定要因と事故、外傷の関係を調査すること

7　ばく露指標

(1) 最近の睡眠、勤務日 の休憩の回数、作業内容

(2) 外傷のヒヤリハット、労働時間の長さ、民族(自記式質問紙票)

8　結果指標

(1) 仕事による高度の疲労

(2) 事故、休業の外傷(自記式質問紙票)

9　比較指標

最近の睡眠、勤務日の休憩回数、作業内容と仕事による高度の疲労との関連及び外傷のヒヤリハット、労働時間の長さ、民族との関連についてのオッズ比

10　実施国

ニュージーランド

11　対象

計 367 人の林業の労働者（99%が男性、年齢の中央値は 31 歳）

12 結果

ロジスティック回帰分析の結果は、最近の睡眠が１日８時間以上(OR:0.25, 95%CI:0.09-0.66)、勤務日の間に取られる休憩の回数が１回(OR:0.04, 95%CI:0.01-0.36)・2 回以上(OR:0.15, 95%CI:0.02-0.99) そして作業内容がチェーンソー操作(OR:8.72, 95%ＣＩ:2.27-33.46)・植林(OR：4.84, 95%CI：1.15-20.37)であることは、仕事による高度の疲労の申告と、独立して関連していることを示した。外傷のヒヤリハットは仕事による高度の疲労を申告している労働者の中で有意に多かった。事故は労働時間の長さ(OR：0.74, 95%CI：0.57－0.96)、マオリ族でないこと(OR：0.50, 95%CI：0.28-0.87)そして外傷のヒヤリハットの経験(OR：3.32, 95%CI：1.78-6.18)と関連があった。　休業の外傷も労働時間の長さ(OR：0.70, 95% CI)、マオリ族でないこと(OR：0.30, 95%CI)そして外傷のヒヤリハットの経験(OR：2.59, 95%CI：1.22-5.47)と関連があった。

13 結論

増大した疲労による障害が、林業の全労働者の事故と外傷の重要な危険因子を構成している。

14 要約

問題：多くの構造上、組織上の変化が最近ニュージーランドの林業の中で起きており、これらの変化が疲労、眠気、安全が保てないという点から、林業の労働者に影響を与えることが懸念されている。この研究ではニュージーランドの林業の労働者において、疲労及びその決定要因と事故、外傷の関係を調査した。

方法：計 367 人の林業の労働者が自記式質問紙票に回答した。

結果：林業の作業では一般的に疲労を経験していることが分かった。78%の労働者が少なくとも「時々」疲労を感じていると答えた。この研究では、労働者のある集団では長時間労働、睡眠不足、回復時間の損失を報告しており、極端に働いていることが分かった。ロジスティック回帰分析の結果は最近の睡眠、勤務日の間に取られる休憩の回数そして特定の作業内容が、仕事による高度の疲労の申告と、独立して関連していることを示した。外傷のヒヤリハットは仕事による高度の疲労を報告している労働者の中で有意に多かった。事故と休業災害の外傷は労働時間の長さ、民族そして外傷のヒヤリハットの経験と関連があった。

考察：これらの結果はつらいと思われる疲労と仕事の組織の側面が共に、林業の労働者の安全の損失と恐らく関連することを示唆した。産業への影響：林業の業務に既に存在する、ほんのわずかな誤差とともに、増大した疲労による障害が、林業の全労働者の事故と外傷の重要な危険因子を構成している。この結果は疲労の原因と結果に関する産業の意識の改善と同様に、林業の労働者のシフトと作業負荷の管理に関する更なる調査の必要性を示唆している。

文献 ID　1－37)

1　データベース

Med

2　著者

Tzischinsky O, Zohar D, Epstein R, Chillang N, Lavie P

3　タイトル

Daily and yearly burnout symptom in Israeli shift work residents

4　掲載誌

J. Human Ergol 30(1-2): 357-362, 2001

5　デザイン

時系列研究

6　目的

(1) 夜間当直業務の心身への多様な影響に関する情報を提供する

(2) 夜間当直業務による睡眠不足と燃え尽き症候群発生の関連を調査する

(3) 職務中の陽性感情と陰性感情、当直前後の作業負担についての情報を提供する

7　ばく露指標

日次調査：睡眠時間(手首に装着した行動記録計で客観的に測定)、作業負担（主観評価、生活サンプリング法による）

年次調査：睡眠時間（自己申告)、作業負担（主観評価)、週当たりの当直回数

8　結果指標

日次調査：燃え尽き症候群の症状（主観評価、生活サンプリング法による）

年次評価：燃え尽き症候群の症状(質問紙　Maslach Burnout Inventory(MBI))、自覚するストレス（質問紙　Perceived Stress Scale(PSS))、仕事への熱意(質問紙　Job Involvement Questionnaire(JIQ))、精神身体症状（質問紙　Symptoms Distress Checklist(SDL))

9　比較指標

MBI、PSS、JIQ、SCL それぞれの結果を結果変数、睡眠時間、作業負担を説明変数とする線形回帰モデル

10　実施国

イスラエル

11 対象

健康で睡眠障害のない、研修開始時の研修医 78 名（男性 53 名、女性 25 名、年齢 26－41 歳）

12 結果

日次調査の結果、職務時の陰性感情のみが睡眠不足、作業負担との関連がみられた。平均当直回数は 1 年次月 9－10 回、2 年次 6－8 回で、当直時の睡眠時間は平均 255 分と短かった。年次調査の結果、研修開始時と比較して、燃え尽き症候群の症状（MBI）、仕事への熱意（JIQ）は、研修 1 年後に増加し 2 年後に減少していた。自覚するストレス（PSS）は 1 年後に増加し、2 年後は横ばいであった。精神身体症状（SCL）は 1 年後に減少し、2 年後に増加していた。線形回帰分析では関連はみられなかった。

13 結論

(1) 1 年目と比較して 2 年目は当直業務が少なく、2 年目の研修医はより仕事に熱中し、高いレベルのストレスを感じていたものの、情緒的な消耗が少なく、精神身体症状も少なかった

(2) 睡眠時間と燃え尽き症候群の症状とは関連がなかった

(3) 睡眠時間は翌日の職務時の陰性感情に影響するが、陽性感情との関連はみられなかった。作業負担はこれらとの関連はみられなかった

14 要約

燃え尽き症候群は公的需要を受け入れる人に発生する身体的、情緒的消耗を示す症候群である。過重な作業負担と睡眠不足という視点から、研修最初の 2 年の研修医を対象として、長時間労働が燃え尽きと心理状態に与える影響を評価した。78 名の研修医が参加し、全員が自記式質問紙を記入した。彼らの睡眠－覚醒サイクルを手首に装着した行動記録計により 5－7 日間記録した。質問紙は生活サンプリング法に適した短い形式の質問と、より長い主要な質問であった。睡眠時間、作業負担、それらの交互作用が当直業務後の職務中の陰性感情発現に影響するということが示された。しかし、陽性感情と疲労は睡眠時間や作業負担に影響されなかった。概していえば、研修 1 年目を終えた時点では、彼らはよりストレスを受け、仕事への熱意は低下し、燃え尽きの程度や精神身体的症状は高いレベルを示していた。しかし、2 年経つとストレスレベルは依然として高いが、他の燃え尽き症候群の症状は研修開始時とほぼ同じ程度であった。睡眠時間と燃え尽き症候群の症状とは関連がなかった。

文献 ID　1－41)

1　データベース

Med

2　著者

Lovell DM

3　タイトル

Chronic fatigue syndrome among overseas development workers: A qualitative study

4　掲載誌

J Travel Med 6(1): 16-23, 1999

5　デザイン

断面研究

6　目的

海外の開発援助労働者の人々がどのように慢性疲労症候群(CFS)の状態を自覚したか調査し、明らかにすること

7　ばく露指標

過重労働、ストレス、感染症（医師のインタビューによる）

8　結果指標

CFS 発症（オクスフォード診断基準を満たした者）

9　比較指標

特になし

10　実施国

英国

11　対象

海外から帰国しクリニックを受診した 490 名のうち、CFS の診断基準に 15 名が該当した。さらに、そのうち、面談を行なうことができた 12 名を対象とした

12　結果

CFS を発症する前の健康状態はほとんどが非常に良好であった。CFS の発症は複数の原因に

よると考えられ、主因としては過重労働、ストレス、感染症が考えられた。過重労働の要因としては、同僚の支援不足、海外の生活状況、組織の風土といったものがあった。また、対処としては、宗教的信念や他者との比較、肯定的な思考、他者からの支援といったものが有効、重要であった。

13 結論

過重労働、ストレス、感染症といったことが発症の主因として考えられる

14 要約

背景：海外の開発援助労働者は比較的高い割合で慢性疲労症候群(CFS)になるかもしれない。質的研究はそのような人々がどのようにそれらの状態を自覚したか調査するために行なわれた。

方法：海外の開発組織で働いている間、あるいは開発プロジェクトに短期に従事した直後にCFSを発症した12人に対し、彼らの経験に関してインタビューを行なった。それらの回答は理論アプローチを用いて分析された。

結果：ほとんどの対象者は CFS を発症する前は非常に健康だったと考えていた。症候群は、うつ病によって引き起こされたようには見えなかった。報告された徴候は、CFS に関する研究で典型的に認められる徴候の範囲を網羅した。回答者は、状態を受け入れて診断を受けることが困難であったと言った。CFS の発症は複数の原因によると考えられ、主因としては過重労働、ストレス、感染症によると考えられる。報告されたCFSの結果の中で、最も困難なことは、開発計画を早い時期に残さなければならないこと、苦痛、無力、独立性の無さおよびCFS発症の予想ができないことだった。回答者がこれらの障害に対処するのを助けた要因は、宗教的信念、さらに状態の悪い他者との比較、肯定的な考え方、支援してくれる人との会話だった。

結論：うつ病あるいは他の情緒的な障害(本人は自覚できない)の結果 CFS 徴候が発生すると示唆している理論がいくつかある。そのような理論が、CFS を持った人々のこのサブグループに当てはまらないかもしれないことが結果として示された。CFS の病因についてのより進んだ研究が期待される。回答者は、開発事業の経験に共通なものとして、仕事に関連するストレスが高いレベルにあった。開発援助労働者にストレスコーピング技術を教育することは有益かもしれない。開発組織は、十分な休憩時間をとることを奨励し、仕事のストレスを減らす努力をするべきである。

文献 ID　1－42)

1　データベース
OSH

2　著者
Morioka K

3　タイトル
Work till you drop

4　掲載誌
New Labor Forum 13(1): 81-85, 2004

5　デザイン
論説

6　要約
資本主義の歴史とともに過重労働による死の歴史も始まっている。過労死は社会医学の用語である。1969 年に細川によって過労死の最初のケースが報告されている。その言葉自体は 1972 年に上畑によって作られた。しかし、1980 年代後半まではあまり社会的な問題としてとりあげられなかった。1988 年には労働者の 4 分の 1 にあたる 777 万人が週 60 時間以上の労働をしていた。これは 1975 年の 2.4 倍になっていた。そんな中、過労死を防ぐために弁護士や医師らが「過労死ホットライン」を創設した。2003 年には厚生労働省が 160 名の死を過労死として認定した。これは 2001 年の 2.8 倍におよびんだ。これには、死に至らなかった事例や精神疾患による自殺の事例も含まれていた。この増加の背景には、経済の構造改革や長い不況の影響、それらからくる消耗やうつが含まれている。1998 年にシカゴトリビューン紙が平岡氏の過労死を紹介した。これが、外国のメディアで過労死が取り上げられた初めてのケースだった。日本では、全国的に過労死ホットラインなどの過労死の犠牲者やその家族をサポートする組織が広がっている。これ以上過労死をふやさないために。平岡のケースは裁判で勝訴しメディアの注目も高まっている。過労死は個人だけの問題ではなく、労働組合や職場の問題でもある。最近では残業代の不払いなども問題となっている。ILO によると先進諸国で最も就業時間が長いのはアメリカで次に日本となっている。日本がサービス残業を入れなければこれは事実である。アメリカも日本も仕事が過重であることは共通している。アメリカでも近年、過労死やストレスによる死亡が報告されている。したがって、人間の労働生活を守るためには、これまで以上に世界的な団結が必要である。

文献 ID　1－47)

1　データベース

OSH

2　著者

Mizoue T, Reijula K, Andersson K

3　タイトル

Environmental tobacco smoke exposure and overtime work as risk factors for sick building syndrome in Japan

4　掲載誌

Am J Epidemiol 154(9): 803-808, 2001

5　デザイン

横断的研究

6　目的

周囲のタバコの煙(ETS)への曝露と時間外労働による、シックビル症候群の代表的な症状への影響を明らかにすること

7　ばく露指標

周囲のタバコの煙(ETS)の曝露時間、時間外労働(質問紙票)

8　結果指標

SBS の代表的な症状の区分(全身、眼、鼻、喉・咳、皮膚：質問紙票)

9　比較指標

SBS の代表的な症状と周囲のタバコの煙(ETS)の曝露時間、時間外労働との関連についてのオッズ比

10　実施国

日本

11　対象

日本の都市の様々なビルで働く市の職員 1281 名

12 結果

非喫煙者の間では研究で定義された SBS と 1 日あたり 4 時間の ETS 曝露のオッズ比は 2.7(95%CI : 1.6-4.8)、そしてほとんどの症状の区分では、オッズ比は ETS の曝露時間が増えるに従って高くなった。1 ヶ月あたり 30 時間あるいはそれ以上の時間外労働も SBS の症状と関連があった。しかし、SBS の加工してないオッズ比 3.0(95%CI : 1.8-5.0)は時間外労働に関する変数を調整した後は 21%、さらに知覚された仕事の過負荷を調整した後は 49%減った。

13 結論

ETS 曝露と長い時間外労働の両方が SBS の症状の悪化に寄与する

14 要約

シックビル症候群(SBS)は現代のオフィスビルで働く労働者にとって、益々ありふれたものになっている。それは粘膜と皮膚の刺激作用と全身倦怠感によって特徴づけられる。周囲のタバコの煙(ETS)への曝露と時間外労働による、これらの症状への影響ははっきりしていない。著者らは日本の都市の様々なビルで働く市の職員 1281 名の 1998 年の横断調査のデータを使用して、これらの関連を調査した。潜在的な交絡因子を調整して、SBS の代表的な症状のオッズ比を評価するためにロジスティック回帰が使用された。非喫煙者の間では研究で定義された SBS と 1 日あたり 4 時間の ETS 曝露のオッズ比は 2.7(95%CI : 1.6-4.8)、そしてほとんどの症状の区分では、オッズ比は ETS の曝露時間が増えるに従って高くなった。1 ヶ月あたり 30 時間あるいはそれ以上の時間外労働も SBS の症状と関連があった。しかし、SBS の加工してないオッズ比 3.0(95%CI : 1.8-5.0)は時間外労働に関する変数を調整した後は 21%、さらに知覚された仕事の過負荷を調整した後は 49%減った。これらの結果は ETS 曝露と長い時間外労働の両方が SBS の症状の悪化に寄与すること、そして時間外労働と SBS の間の関連が、時間外労働と相関する作業環境と個人の生活習慣によって実質上証明されたことを示唆している。

文献 ID　1－48)

1　データベース
OSH

2　著者
Van der Hulst M, Geurts S

3　タイトル
Associations between overtime and psychological health in high and low reward jobs

4　掲載誌
Work & Stress 15(3): 227-240, 2001

5　デザイン
断面研究

6　目的
(1) 時間外労働と精神的健康状態悪化の関係を調べる
(2) 時間外労働と低い待遇の組み合わせが精神的健康状態の悪化のリスクを増加させるか調べる
(3) 時間外労働、低い待遇、仕事のプレッシャーの組み合わせが精神的健康状態悪化のリスクを増加させるか調べる。

7　ばく露指標
時間外労働時間、時間外労働の頻度、待遇（各々質問紙による自己申告）

8　結果指標
精神健康状態、回復時間（仕事後くつろげる時間）、燃え尽き度、仕事による家庭の状況（各々、質問用紙を使用）

9　比較指標
時間外労働と結果指標との間で t－test を行う。各々の関係について多重ロジスティック回帰分析を用いてオッズ比を求める。

10　実施国
オランダ

11 対象

オランダ郵政省にフルタイム勤務する 535 人。このうち女性は 5.2%、平均年齢は 43.6 歳。15%が経営者サイドに属する。

12 結果

時間外労働は仕事と家庭の負の関係を招く傾向が認められた。時間外労働と低い待遇の組み合わせは時間外労働がなく、待遇がよいと報告した群と比較したオッズ比が燃え尽き症状で 2.2、家庭と仕事の負の関係で 3.4 であった。時間外労働における低い待遇と頻度が多い組み合わせは高待遇で頻度が少ない郡に比して全ての項目でリスクが増加した（オッズ比が 2.6 から 8.1)。

13 結論

時間外労働は疲労回復の遅延や精神的健康状態の悪化に関係している。しかし、この状態は待遇が低い、頻度が多いなどが絡み合い、モチベーションが欠如した際にリスクが増加する。

14 要約

この研究は待遇の高低そして時間外労働の頻度による時間外労働と精神的健康の関係に注目した。データはオランダ郵政省にフルタイム勤務する 535 人で集められた。時間外労働のある人は仕事と家庭の関係に負の関係を示した。分割した標本のロジスティック回帰では待遇が低いと報告する従業員ほど燃え尽き、家庭と仕事との衝突、回復遅延のリスクが上昇する事を示した。加えて、時間外労働と低い待遇の組み合わせは仕事と家庭の負の衝突に関係していた。もう一方の分析は、時間外労働の過剰な回数の影響を研究する為に時間外労働を報告した従業員を選択的に振り分けた。このサブグループの中では、待遇が低いと答えた群は健康状態不良、感情の疲弊、仕事と家庭の負の衝突のリスクの上昇に関係している、さらに低い待遇にも関わらず時間外労働の過剰な頻度を報告した従業員は回復が遅い、皮肉が多い、家庭と仕事の負の衝突のリスクが上昇した。これらの結果は同じ時間の時間外労働でも低い待遇の状態に限って精神状態の悪化に関係することを示唆した。

文献 ID　1－53)

1　データベース

OSH

2　著者

Y Suwazono, Y Okubo, E Kobayashi, T Kido, K Nogawa

3　タイトル

A follow-up study on the association of working conditions and lifestyles with the development of (perceived) mental symptoms in workers of a telecommunication enterprise

4　掲載誌

Occup Med 53(7): 436-442, 2003

5　デザイン

前向きコホート研究

6　目的

日本人労働者のメンタルヘルスについて、労働条件とライフスタイルの関連を調査すること

7　ばく露指標

精神症状についての質問紙法による自己申告

8　結果指標

精神症状の発生率

9　比較指標

精神症状進行とライフスタイルの各要因の関連についてのオッズ比

10　実施国

日本

11　対象

日本の関東地域の電気通信企業において、年一回の健康診断を実施している 20～54 歳の労働者のうち、最初の聴き取り調査で、精神症状を訴えたり、既往症を持っていたり、現在治療中の病気を持っていたりする労働者を除外した 23837 人。

12 結果

通常の日勤帯業務に対して、長時間労働とパートタイム業務には、人々の精神症状の進行と関連のある次のような要因があった。喫煙・睡眠不足・運動不足・3食バランス良く食事を取れないこと・就寝前一時間以内の食事の頻度・塩分の多い食事の偏食・野菜類摂取の少なさ。飲酒は男性の精神症状の進展に負の相関を示した。総じて、今回の結果は、Healthy Work and Lyfestyle Scoreが低いほど、精神症状を進行するリスクが高くなることを示唆していた。

13 結論

労働条件とライフスタイル（特に偏食）は、日本人労働者のメンタルヘルスに明白な影響を及ぼしていた。更にHealthy Work and Lyfestyle Scoreは、労働条件とライフスタイルが日本人労働者のメンタルヘルスに累積的な影響を及ぼすであろうことを示唆していた。

14 要約

目的：日本人労働者のメンタルヘルスについて、労働条件とライフスタイルの関連を調査すること。

方法：日本の関東地域の電気通信企業において、年一回の健康診断を実施している20～54歳の労働者に対し、1992～1996年の期間、追跡調査を実施した。最初の聴き取り調査で、精神症状を訴えたり、既往症を持っていたり、現在治療中の病気を持っていたりする労働者は除外した。この研究の全対象者数は23837人。労働条件とライフスタイルの関連、及び精神症状の進行は蓄積されたロジスティック回帰分析によって調査された。

結果：通常の日勤帯業務に対して、長時間労働とパートタイム業務には、人々の精神症状の進行と関連のある次のような要因があった。喫煙・睡眠不足・運動不足・3食バランス良く食事を取れないこと・就寝前一時間以内の食事の頻度・塩分の多い食事の偏食・野菜類摂取の少なさ。飲酒は男性の精神症状の進展に負の相関を示した。総じて、今回の結果は、Healthy Work and Lyfestyle Scoreが低いほど、精神症状を進行するリスクが高くなることを示唆していた。

まとめ：労働条件とライフスタイル（特に偏食）は、日本人労働者のメンタルヘルスに明白な影響を及ぼしていた。更にHealthy Work and Lyfestyle Scoreは、労働条件とライフスタイルが日本人労働者のメンタルヘルスに累積的な影響を及ぼすであろうことを示唆していた。

文献 ID　1－64)

1　データベース

OSH

2　著者

Irie M, Asami S, Nagagata S, Miyata M, Kasai H

3　タイトル

Relationships between perceived workload, stress and oxidative DNA damage

4　掲載誌

Int Arch Occup Environ Health 74(2): 153-157, 2001

5　デザイン

断面調査

6　目的

過労や心理的ストレス等の作業と関連する要因が、がん発生と関連付けられる酸化的 DNA 損傷形成へ与える影響を調査する

7　ばく露指標

一日の平均労働時間、自覚的作業負荷、心理的ストレス等を質問紙で自己評定

8　結果指標

酸化的 DNA 損傷形成（末梢血採取による末梢白血球 DNA 中の 8-OH-dG 生成量測定）

9　比較指標

性別、ストレスの度合い、労働時間

10　実施国

日本

11　対象

某製造会社に勤務する喫煙、飲酒習慣の無い 54 名（男性 27 名、女性 27 名、平均年齢 41.2 歳）

12　結果

女性被験者においては、8-OH-dG 量と自覚的作業負荷、心理的ストレス、ストレス軽減の可

能性の有無との間に有意の関連を認めた。しかし、男性被験者では関連を認めなかった。8-OH-dG 量と労働時間との間に相関関係を認めなかった。

13 結論

自覚的過労、心理的ストレス、ストレス軽減の困難は、主に女性において発ガンの病因やリスクファクターとなりうる

14 要約

職業性発ガンの危険因子となりうるものを調べるため、心理的ストレスを含む作業と関連する様々な要因と、酸化的 DNA 損傷の一種である 8-OH-dG 形成との関連を調査した。某企業の従業員 54 名を対象に、勤務時間、作業負荷、疲労、睡眠、心理的ストレスとその軽減の可能性等に関する質問紙調査と共に、末梢血白血球中の 8-OH-dG 量を計測した。女性被験者においては、自覚的作業負荷、心理的ストレス、ストレス軽減の可能性と 8-OH-dG 量が有意の関連を認めた。男性では関連がみられなかった。女性労働者においては、心理的ストレスと自覚的過労は 8-OH-dG 生成を介するがんの発生との関連がみられるようである。

文献 ID　1－69)

1　データベース

OSH

2　著者

Harma MI, Ilmarinen JE

3　タイトル

Towards the 24-hour society-new approaches for aging shift workers

4　掲載誌

Scand J Work Environ Health 25(6): 610-615, 1999

5　デザイン

記述論文

6　目的

交替勤務、高齢化、健康との関係についての現在の知識、実用的な対策、高齢化する交替勤務者の健康と福祉を改善する為に必要とされる研究について要約をする

7　ばく露指標

交替勤務者、年齢

8　結果指標

年齢、交替勤務者の健康状態（サーカディアンリズム、睡眠,胃腸系疾患、心血管疾患，精神疾患など）実施されている対策、研究の必要性

9　比較指標

現在の状態と今後 21 世紀に予測される状態とを比較

10　実施国

フィンランド

11　対象

交代勤務者の健康について書かれた文献、対策、研究

12　結果

労働人口の高齢化は次の 25 年間に大きな構造変革をもたらす。EU 圏内では人口に占める 50