

過重労働対策事例【疾病編】

高血圧

33 歳男性。3 ヶ月間に渡る長期出張業務のため単身生活が続いたところ、出張前の健診結果と比べて 5kg の体重増加、血圧も正常範囲から軽度高血圧域となったため生活習慣について聴取した。その結果、長時間労働により帰宅時間が遅く、夕食も遅くなり外食が主体であった。また、車通勤になったため運動不足も続いていた。夕食を早い時間に事業場内食堂で摂ることや休日の運動習慣など目標をたてて実行するよう指導し、健康障害の予防につながった。

メタボリック症候群

45 歳男性、通信機器設計技師。前月の時間外労働が 45 時間を超えたため、人事担当者から産業医の助言指導の依頼があった。直近の健康診断で、肥満、高脂血症、高血圧、糖尿病をみとめていた。いずれも軽度で、過重労働でもなかったため健康診断の事後措置としては、保健指導に留めていた。産業医面談を実施して、体調ならびに仕事の状況を確認したところ、健康診断時に比べ、体重、血圧に改善はなく、公共工事の設計施工の年度末納期でしばらくは長時間残業が続く予定とのことであった。労災二次給付による検査ならびに保健指導を某労災病院で実施してもらい、頸部超音波検査で左右の頸動脈に複数のプラークをみとめた。喫煙習慣も 1 日 20 本×22 年と循環器疾患のハイリスクと判断し、検査データが正常化するまで、残業制限をした。結果、当該部署では本人をサポートする者を 1 人つけてもらい、本人はほとんど残業をすることなく、何とか納期に間に合わせる事ができた。本人も労災病院への継続通院を行い、服薬治療ならびに栄養指導を中心とした保健指導を受けている。

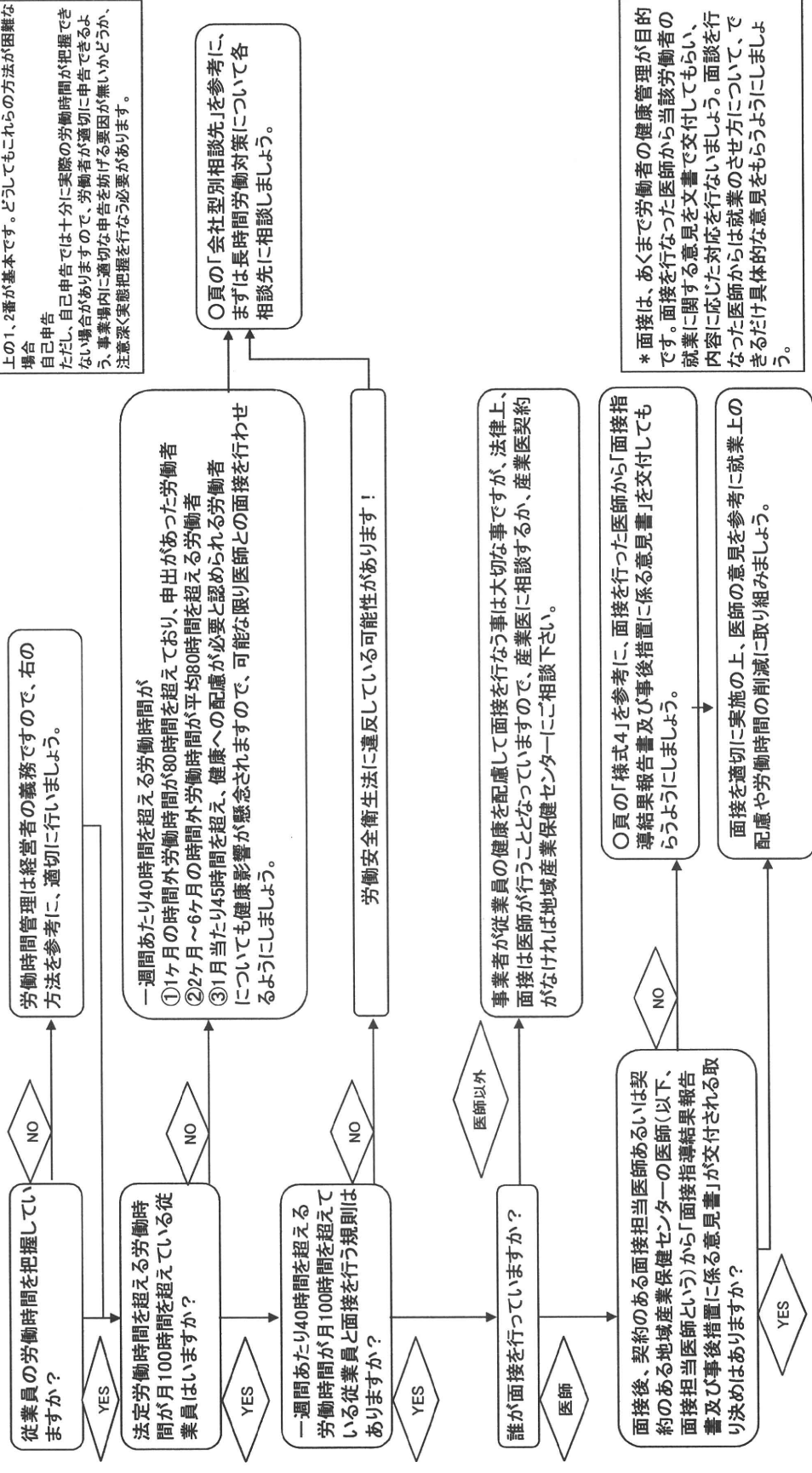
うつ病

35歳男性、事務職。数年来、うつ病のため内服治療を受けていた。心身ともに状態は安定しており、通常の業務を問題なくこなしていた。以前、うつ病で休業し復職した際に産業医の意見として、うつ病の悪化を避けるため時間外労働については1日2時間以内にとどめる規制をつけ、人事・所属部署とも了承していた。職場が多忙になり、時間外労働が月45時間を超えることが増えた。本人は徐々に精神的につらいと感じるようになっていた。その頃から、頭髮の脱毛が目立つようになり、全体的に髪が薄くなり、部分的に円形脱毛も生じるようになった。本人は皮膚科受診し、治療開始した。所属長も頭髮の変化に気づき本人と面談し、仕事によるストレスと考え、業務の負担を減らすように配慮した。過重労働面接を行った時には脱毛は改善傾向にあり、精神的な負担も減っていたが、再度、時間外労働の規制を守ることを確認した。

ストレス状態

34歳男性。10名以下の組織に所属していたが、命令系統が複雑で業務調整が困難となり、強いストレス状態となった。時間外超過者健診にてその実情を把握し、健診結果報告書に本人の了解を得た上でその状況を報告し、話し合いを提言したところ直ちに上長の「気づき」につながり、本人とのコミュニケーションが増加し、本人も自らの状況を上長に説明することができるようになった。それによって職場全体の雰囲気も好転し、業務担当者同士が近くに並ぶような席替えも実施された。本人のストレス状態はそのような職場環境の改善の結果軽快した。

過重労働対策チェック



* 次のような方法を用いて、従業員の労働時間を記録します。

1. 使用者が自らチェックして確認、記録する。
2. タイムカード、ICカードなどの客観的な記録を基礎として、事実確認を行なったうえで記録する。
3. 上の1、2番が基本です。どうしてもこれらの方法が困難な場合は自己申告

ただし、自己申告では十分に実際の労働時間が把握できない場合がありますので、労働者が適切に申告できるよう、事業場内に適切な申告を妨げる要因が無いかどうか、注意深く実態把握を行なう必要があります。

○頁の「会社型別相談先」を参考に、まずは長時間労働対策について各相談先に相談しましょう。

* 面接は、あくまで労働者の健康管理が目的です。面接を行なった医師から当該労働者の就業に関する意見を文書で交付してもらい、内容に応じた対応を行ないましょう。面接を行なった医師からは就業のさせ方について、できるだけ具体的な意見をもらうようにしましょう。

会社型別相談先

型別 定義	業界団体所属型 業界団体に所属し ている企業	構内協力型・地域集積型 地理的に近い複数企業	支社支店型 同一企業の支社及 び支店	系列型 系列企業	独立型 独立企業
例	協同組合、専門工 事業組合、商工会 議所、商工会、総合 健康保険組合など に属する企業	構内協力企業、或いは、工 業団地、共同工場、商店 街、卸団地などに属する企 業	企業の支社、支店、 営業所、チェーン店 など		
過重労働対 策の主な相 談先	各種組合の事務局	構内他企業の総務 工業団地などの事務局	本社・本店	中核となる企業	産業医・地域産業 保健センター
その他相談 先	産業医・地域産業 保健センター・最寄 りの診療所	産業医・地域産業保健セ ンター・最寄りの診療所	産業医・地域産業 保健センター・最寄 りの診療所	産業医・地域産業保健 センター・最寄りの診療 所	最寄りの診療所

その他の相談先候補
 企業外労働衛生機関
 労働基準監督署
 大学(産業医科大学)
 労働衛生コンサルタント
 保健所
 社会保健労務士
 都道府県産業保健推進センター
 労災病院メンタルセンター

過重労働対策の流れ(事業者が指定する医師が面接する場合)

STEP	長時間労働者	長時間労働対策担当者	面接担当医師	解説
1		長時間労働者リストを作成する		長時間労働者リスト： 当該月に、休憩時間を除き、一週間当たり40時間を超えて労働した時間が100時間を超えた労働者のリスト。毎月作成する。
2		記入を指示		
3	「面接指導に係る申出(様式1)」及び「面接指導自己チェック票(様式2)」に記入する	提出		下線部分： 文書であることを表しています。
4		「当該作業者の勤務状況を記した書面(様式3)」を作成する *作成者は部門長等でも可		長時間労働者： 一週間あたり40時間を超える労働時間が月100時間を超えている従業員
5		当該長時間労働者全員の「様式1～3の写し」と「直近の健診結果の写し」、「長時間労働者リスト」を提出する	提出	長時間労働対策担当者： 衛生管理者や安全衛生推進者等、衛生(健康)管理に関して知識のある者のうち、長時間労働者管理を担当する者
6		面接担当医師と面接日程を調整する	面接日時を調整	
7		当該長時間労働者に面接日時を伝え、面接に行かせる		様式： ○頁の「様式一覧」参照
8	面接を受ける	指示		
9			交付	長時間労働者面接実施 「面接指導結果報告書及び事後措置に係る意見書(様式4)」を作成し、交付する
10		労働時間削減命令や就業上の配慮内容を労働者・事業主に伝える		

過重労働対策の流れ(事業者が指定する医師以外が面接する場合)

STEP	長時間労働者	長時間労働対策担当者	面接担当医師	解説
1				長時間労働者リスト： 当該月に、休憩時間を除き、一週間当たり40時間を超えて労働した時間が100時間を超えた労働者のリスト。毎月作成する。
2		記入を指示		長時間労働者リストを作成する 長時間労働者に「面接指置に係る申出(様式1)」及び「面接指置自己チェック票(様式2)」を配布する
3	「面接指置に係る申出(様式1)」及び「面接指置自己チェック票(様式2)」に記入する	提出		下線部分： 文書であることを表しています。
4				長時間労働者： 一週間あたり40時間を超える労働時間が月100時間を超えている従業員
5			提出	長時間労働対策担当者： 衛生管理者や安全衛生推進者等、衛生(健康)管理に関して知識のある者のうち、長時間労働者管理を担当する者
6			中止連絡	様式： ○頁の「長時間労働者面接実施要綱(サンプル)」参照
7				労働者の指定する医師
8	配布された書類5部を自らの指定する医師に提出の上、面接および「面接指置結果報告書及び事後措置意見書」の作成を依頼する。	配布 提出・依頼		長時間労働者面接実施
9		労働時間削減命令や就業上の配慮内容を伝える	交付	「面接指置結果報告書及び事後措置に係る意見書(様式4)」を作成し、交付する
		労働時間削減命令や就業上の配慮内容を伝える		「面接指置結果報告書及び事後措置に係る意見書(様式4)」の内容を踏まえ、労働時間の削減に関することや就業上の配慮を検討・実施する

研究に関する業績

著書・論文

- 1 Sakata Y, Wada K, Tsutsumi A, Ishikawa H, Aratake Y, Watanabe M, Katoh N, Aizawa Y, Tanaka K: Effort-Reward Imbalance and depression in Japanese medical residents. J Occup Health, 50: 498-504, 2008
- 2 佐々木 直子、堀江 正知: 過重労働の健康影響に関する文献調査. 労働安全衛生広報 41 (4): 41-44, 2009
- 3 山田晋平、堀江正知: 長時間労働者の「疲労の蓄積」の評価法. 労働安全衛生広報 41 (5): 44-47, 2009
- 4 新見亮輔、中尾智、川波 祥子、堀江正知: 時間外労働が睡眠時間と生活時間に与える影響 一年間の追跡調査. 労働安全衛生広報 41 (7): 40-46, 2009
- 5 堤 明純: 過重労働対策に使用可能なアセスメントツール. 労働安全衛生広報 41 (8): 44-51, 2009
- 6 掛井真純、津上正晃、堀江正知: 過重労働対策に関するホームページの開発と情報提供. 労働安全衛生広報 41 (9): 48-51, 2009
- 7 堀江正知: 過重労働による健康障害とその予防対策のまとめ. 労働安全衛生広報 41 (10): 42-47, 2009
- 8 寶珠山 務: 長時間労働と循環器疾患. 総合臨牀 58 (10): 2139-2140, 2009
- 9 堤 明純: 心理社会的要因の測定(6) まとめ. 日本公衆衛生雑誌 56 (9): 688-691, 2009
- 10 堤 明純: 心理社会的要因の測定(5) 外国で開発された尺度の応用と調査票の作成. 日本公衆衛生雑誌 56 (8): 535-538, 2009
- 11 堤 明純: 心理社会的要因の測定(4) 尺度の開発Ⅱ 尺度の編集と標準化. 日本公衆衛生雑誌 56 (7): 485-488, 2009
- 12 堤 明純: 心理社会的要因の測定(3) 尺度の開発Ⅰ 手順と項目分析. 日本公衆衛生雑誌 56 (6): 422-425, 2009
- 13 堤 明純: 心理社会的要因の測定(2) 心理特性Ⅱ 妥当性. 日本公衆衛生雑誌 56 (5): 338-340, 2009
- 14 堤 明純: 心理社会的要因の測定(1) 心理特性Ⅰ 信頼性. 日本公衆衛生雑誌 56 (4): 271-274, 2009
- 15 堀江正知、川波 祥子: 過重労働と長時間労働の対策. 産業看護 2(6): 554-559, 2010

学会発表

口演発表

- 1 Tsutsumi A. Effect of occupational stress across differentiated occupational classes among Japanese workers, Cape Town, 29th International Congress on Occupational Health, South Africa, 2007

- 2 堤 明純, 川上憲人. 過重労働等ストレス健康リスク予知チャートの開発. 第 81 回日本産業衛生学会, 2008.6
- 3 川波祥子: 小規模事業場における過重労働対策への取組みの実態. 第 82 回日本産業衛生学会、福岡、2009
- 4 Tsutsumi A, Kawanami S, Horie S: Depression and occupational stress among self-employed physicians. The Joint Scientific Meeting of International Epidemiological Association Western Pacific Region and Japan Epidemiological Association, Saitama, Japan, 2010

健康危機情報

該当なし

特許、実用新案

出願・登録なし

出版物

なし

あとがき

日本では、先進諸国の中でも労働時間の長い労働者の割合が高く、これらの労働者は生活を犠牲にした就業が常態化しています。その一方で、近年の経済不況や企業経営の合理化等から、若年者層を中心に失業者や雇用が不安定な労働者が多く、平成 22 年度における大学や高等学校の新卒者の就職内定率は過去最低となっています。

産業保健の分野においては、国際的な視点からみても、過重労働による健康障害の予防は、日本において最も推進されなければならない活動です。そして、さまざまな産業保健活動で常に課題が多く認められる小規模事業場においては、経営や生産に直結した話題を取り扱う過重労働対策を実践することは最も困難な課題の一つです。実際に、本研究を計画した平成 20 年度の後半期から平成 21 年度には、世界経済に甚大な影響を与えたリーマンショックが発生し、時間外労働が激減するとともに長時間労働の予防に対する関係者の興味が減退する等、本研究の推進にも少なからず影響がありました。

しかし、平成 22 年度は、経済不況の影響が比較的少なかった自治体において、面接指導結果を分析したり、韓国の法令や制度の調査を実施したりすることで、「小規模事業場における過重労働による健康障害防止対策を促進させるための研究」を推進し、小規模事業場を類型化して対象としたマニュアルも取りまとめることができました。これも、研究分担者と研究協力者の各位、そして事務局として大変お世話になった岩尾理恵氏の献身的な努力によるものです。紙面を借りて深く感謝いたします。

本研究の成果は、今後、学術誌に公表するほか、「過重労働対策ナビ ([thhp://www.oshdb.jp](http://www.oshdb.jp))」にも掲載することによって、広く社会で活用されることを期待しています。

EU の先進諸国においては、すでに労働時間そのものを抑制し、生活と労働のバランスを確保する政策が勧められています。わが国においては、事業場に産業医が選任される制度や労働者が面接指導を受ける制度を有しており、これらの制度で労働者と医療職とのかわりが確保されやすい制度があることを活用して、長時間労働や業務の過重感による健康影響を予防する体制がすべての事業場に普及していくことが期待されます。本研究がその一助となれば幸いです。

厚生労働科学研究費補助金労働安全衛生総合研究事業
事業場における過重労働による健康障害防止対策を促進させるための研究
(H20-労働-一般-008)
平成 20-22 年度総合研究報告書
平成 23 年 3 月

産業医科大学 産業生態科学研究所 産業保健管理学
Department of Health Policy and Management
Institute of Industrial Ecological Sciences
University of Occupational and Environmental Health, Japan

〒807-8555 北九州市八幡西区医生ヶ丘 1-1
電話 093-691-7407、FAX 093-601-6392
電子メール j-shkkan@mbox.med.uoeh-u.ac.jp

