



2017年度年末年始無災害運動 無事故で過ごし、明るい新年を！

年末年始無災害運動は、1971年の開始から今年で27年目を迎えます。この運動は、厚生労働省の後援を受けた中央労働災害防止協会が主唱。趣旨は、働く人たちが年末年始を無事故で過ごし、明るい新年を迎えることができるよう、事業場等における安全活動の取り組みを推進することにあります。

2017年実施要領では、日本の労働災害は長期的に減少傾向にあり、2016年は死亡者数が過去最少で今年もさらに減少しているものの、死傷者数は増加していると指摘。とりわけ、第三次産業は死傷者数、陸上貨物運送業は死亡者数、死傷者数ともに増加していると警鐘を鳴らしています。その原因として、非正規などの現場経験の浅い労働者や高齢労働者の増加、長時間労働や若年層を中心とした危険感受性の低下などをあげています。健康面では、ストレスチェックの実施と効果的な運用によるメンタルヘルス対策の強化、化学物質のリスクアセスメントの実施、腰痛予防対策や熱中症予防対策など一層の充実が必要としています。そして職場の安全と健康の確保には、経営者、労働者双方の安全衛生意識の向上と経営者の強い決意、安全衛生活動の総点検や安全衛生管理体制の見直し、安全衛生教育の徹底を指摘しています。

年末年始は、慌ただしい中での大掃除や機械整備の保守点検・始動等の作業が多くなる他、積雪や凍結による転倒等の危険が増し、日頃の確認作業でもミスや事故が生じる可能性が高まります。各事業場や職場は、作業前点検や作業手順の確認、年末・年始等で行う作業での安全確認の徹底、交通ルールの遵守や転倒等への注意、労働者の健康状態の確認等、普段にも増して行うことが重要とし、年末年始無災害運動の取り組みの推進を強く訴えています。

実施時期 2017年12月15日～2018年1月15日

運動標語 「異常なし！ ダブルチェックを念入りに 年末年始もゼロ災害」

事業場での実施事項（一部掲載）

- 年末の大掃除等を契機とした5Sの徹底
- 年始時期の作業開始の安全確認の徹底
- 機械設備に係る一斉検査および作業点検前の実施
- はさまれ・巻き込まれ災害の防止対策の徹底
- 化学物質のリスクアセスメントの実施や化学物質管理の徹底
- 火気の点検、確認等火気管理の徹底
- OKY活動や安全パトロール、転倒防止や腰痛予防対策の推進
- 交通労働災害防止対策の徹底
- 健康的な生活習慣（睡眠、飲酒）に関する健康指導の徹底
- インフルエンザ等感染症予防対策の徹底
- メンタルヘルス対策、過重・長時間労働対策の徹底





過労死等防止対策推進シンポ

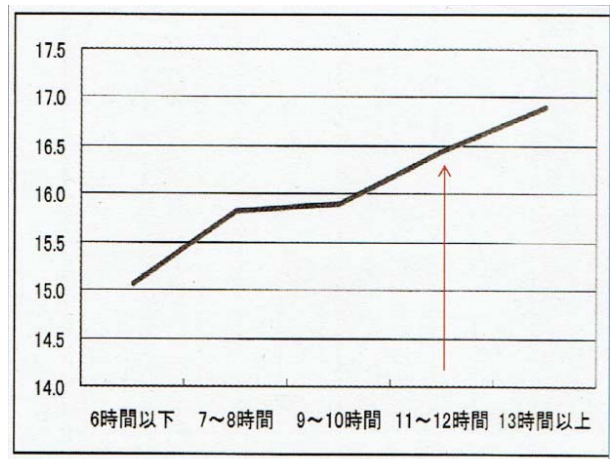
「労働時間・残業時間が長ければ「うつ的」に！」

北海道労働局主催の過労死等防止対策推進シンポジウムが、11月24日、札幌エルプラザで開催されました。主催者の労働基準部部長は、「過労死等は大きな社会問題。本人・家族の苦痛は勿論、会社にとっても大きな損失。過労死等防止対策推進法の成立後、11月を過労死等防止対策推進月間と位置づけ、キャンペーンをはじめ、長時間労働解消や年休行使率の促進などの対策を実施し、過労死を0をめざす」と挨拶。

過労死等防止施策として、労働基準部監督課長は、北海道の総労働時間数は全国的にみて2番目に多く、年次休暇取得率も全国平均46.8%に対して42.5%と低いことを前段に指摘。また、「過労死等ゼロ」緊急対策として、①違法な長時間労働の是正、②メンタルヘルス・パワハラ防止対策、③社会全体での過労死防止対策の取り組みの3点を強化推進していると説明。とりわけ、長時間労働の是正については、①労働時間の適正把握、②複数の事業場で違法な長時間労働等を行っている企業本社への是正指導、③月100時間超を月80時間超にしたこと、また過労死等の労災支給決定・認定を3事業場から2事業場に要件を拡大するなど企業名公表制度の強化、④36協定未締結の事業場に対する監督指導の徹底、などをあげました。メンタルヘルス・パワハラ対策では、①複数の精神障害の労災認定がある場合は企業本社に対する個別指導、過労自殺の場合は改善計画策定の指導と1年間の継続指導の実施、②パワハラ予防の周知啓発の徹底、③月100時間超の時間外労働がある場合には事業者は産業医に情報の報告義務があること、④過重労働など問題のある事業場には、長時間労働者に対する医師の緊急面接の実施など都道府県の労働局長が指示できるよう法整備したこと、などについて説明しました。

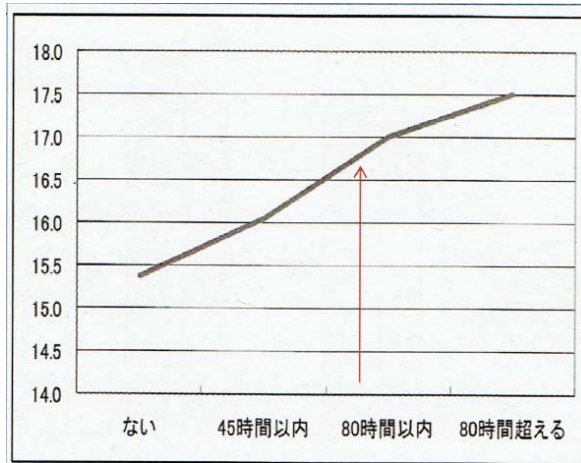
基調講演は、「精神科医の目から見た過重労働～職場復帰・社会復帰～」と題して、上野武治さん（精神保健指定医、認定産業医）が行いました。過労死をめぐる動向として、2015年に新入社員が過労自殺した電通事件を取り上げ、1990年以降、電通は同様の事件を2件引き起こしていることを説明し、要因として長時間労働とハラスメントなどがあつたことを指摘。厚労省の長時間労働が疑われる事業場に対する調査では、66%が労基法に違反しているという結果があり、大手企業での違法が目立っていると述べ、電通事件以降も国立競技場で現場監督者や女性記者など、若者の過労死等が相次いでいることを強調しました。道内においても、新しく医療職場に就いた若者が過労等によって自殺していった事例をあげ、労災認定されない状況に疑問を投げかけました。

長時間・過重労働がなぜ問題かは、「長時間労働により睡眠時間は減少し、脳は覚醒状態となって睡眠不足になり、脳や身体臓器への疲労回復が阻害される。こうして心身への疲労がたまり緊張した状態が続くと、大量の血液が必要となり血圧が上がり、心筋梗塞や脳卒中が増加し過労死へとつながる。また、脳は体重の1%にも満たないが酸素の20%は脳で使われていることから、睡眠不足になると脳神経が休む暇もないので疲弊し、うつ病が増加し、過労自殺につながると説明しました。月の残業時間を原則45時間としているのは、「うつ」になる割合が急激に上昇することが医学的にも証明されているとし、長時間労働と過労自殺者の関係を過去のデータをもとに指摘して、「うつ」の症状が現れたら精神科の治療を受けることが大切であるとの話がありました。



1日の労働時間と「うつ」症状

脳・心臓疾患と精神障害の労災認定された自殺・死亡の年齢構成については、脳・心臓疾患では50代に多く、精神障害は20代、30代、40代と若い世代に多く見られるとする一方で、精神障害の発症前の基準が厳しすぎる点について疑問視しました。また、うつ病の治療と社会復帰については、再発率が高いことから一次予防が最も重要と指摘し、脳内の働きを活性化させる糖代謝や血流の低下とうつ症状の関係性を示して、ストレスの軽減と休憩・休息、時間をかけた十分な療養が必要としました。発症前の回復には長期間かかり、職場の理解や職場そのものが変わる必要性を訴え、退職者の復職に職場の明確な方針が必要としました。まとめとして、過労死等の事態は放置できない喫緊の課題とし、政府の働き方改革について、過労死ラインの時間外労働を容認し、労災認定基準を実質的に破壊すると痛烈に批判しました。そして、日本は国際基準が順守されていないとしたILO勧告を真摯に受け止め、EU等を参考にした残業時間の法規制やインターバル規制の導入が重要と訴えました。



1月の残業時間と「うつ症状」

北海道過労死を考える会からは、3名の方が報告しました。自らの吃音障害に向き合い、吃音のある人への支援も行い、苦しみながらも周囲とのコミュニケーションを懸命に模索しながら仕事に取り組んでいた看護師の過労自殺。早朝から深夜までの過重労働が原因で感電死したにもかかわらず、現在事故死扱いとして調停中の電気技師の過労死。家族に心配をかけまいとして一人で悩み、苦しんだ建設従事者の過労自殺について、それぞれ遺族の方が話をされました。もっと職場に、良き理解者がいて相互に支えあえる体制があれば、長時間労働や過重労働を制限するシステムや管理体制がきちんと機能していれば、・・・と家族の悔やみきれない思いに、やりきれなさを感じました。そして、「命より大切な仕事はない」との遺族のことばに、労働者のいのちや暮らし、尊厳が守られる社会にならなければとの思いを強くしました。



全国産業安全衛生大会「分科会」に参加して 林 貴子

睡眠時間7時間未満は、抑うつリスク向上！

大会2日目の11月9日、リスクアセスメントや安全管理活動、メンタルヘルスなど8つの分科会が10会場で開催されました。

私は、労働衛生管理活動分科会とメンタルヘルス・健康づくり分科会に参加し、産業医による特別報告や、企業における健康づくりの取り組みについて聴講しました。

はじめに、産業医科大学特命講師2名の特別報告として、黒崎靖嘉氏が「過重労働による健康影響」、田口要人氏が「産業医学的視点に基づいた過重労働対策」と題した講演を行いました。

我が国は、他の先進国よりも長時間労働者が多くいるにもかかわらず、時間あたりの労働生産性は他国より低いうえ、過重労働の健康影響として脳・心臓疾患や精神疾患が増加し続けている現状にあります。こうした状況下において、健康面への影響の帰結のひとつである、「過労死」は日本独特の現象として認知され、海外の辞書にも「karoshi」と掲載されています。

黒崎氏によると、「過重労働とは、単純に長時間労働だけを示すものではなく、業務に対する過重感も含むものである」とし、業務の過重感に影響する要因としては、「精神的負荷要因や労働者自身の気質的要因、経済的要因などが挙げられる」と述べ、過重労働の先には、脳・心臓疾患や精神疾患だけでなく、生活習慣病の発症や悪化なども引き起こす原因にもなり得ると指摘しました。

厚生労働省「労働者健康状況調査(2012年)」においても、労働者の睡眠不足が年々増加傾向にあり、「46.5%の労働者は平日の睡眠時間が6時間に達していない」とのことでした。こういった結果から、黒崎氏は、短時間睡眠と生活習慣病の因果関係に触れ、「短時間睡眠は高血圧や糖尿病、肥満、死亡などのリスクを高めると同時に、睡眠時間7時間未満で抑うつリスクが上昇する」との報告がありました。逆説的にいうと、「1日の労働睡眠時間が6時間以上であれば、長時間労働であってもうつ状態のリスクは有意差なし」とデータ解析しており、単に長時間労働がうつを誘因というよりも、睡眠不足が問題の根源にあると推察できました。

最後に、黒崎氏は、労働者の睡眠障害による企業の経済損失をはじめ、生活習慣リスクと生産性低下や欠勤、医療費などの各種損失における企業の損失額を示したうえで、睡眠の重要性を強調しました。

つづいて、田口氏からも、過重労働対策において、睡眠がいかに重要であるかについて話がありました。睡眠時間の確保が大切な理由として、①うつになりにくい、②過労死になりにくい、③作業能力を保つ、などが挙げられました。また、「15分の昼寝で頭がはつきりする」や「土日も睡眠のリズムを崩さない方が良い」、「心配事があるとぐっすり眠れない」、「理解のない上司がいると部下の睡眠時間が少なくなる」など、睡眠にまつわる最新の知見についても報告がありました。なかには「朝から17時間以上起きていると作業能力は酔っ払いと同じ状態になる」などといった興味深い話もありました。

過重労働対策の優先順位として、田口氏は「時間外労働削減と業務過重感軽減が最優先である」と述べ、「労働者の裁量や家族構成、通勤時間など労働時間以外の要素については、産業医が労働者との面談前にきちんと把握しておくべきだ」と言及しました。

最後に、過重労働の実務的な対策として、①正確な時間外労働と業務過重感の把握・削減、②十分な睡眠時間の確保、③産業医・産業保健機能の更なる活用、など見直すべき具体的なポイントを挙げ、職場環境改善に向けた取り組みのヒントを得ることができました。

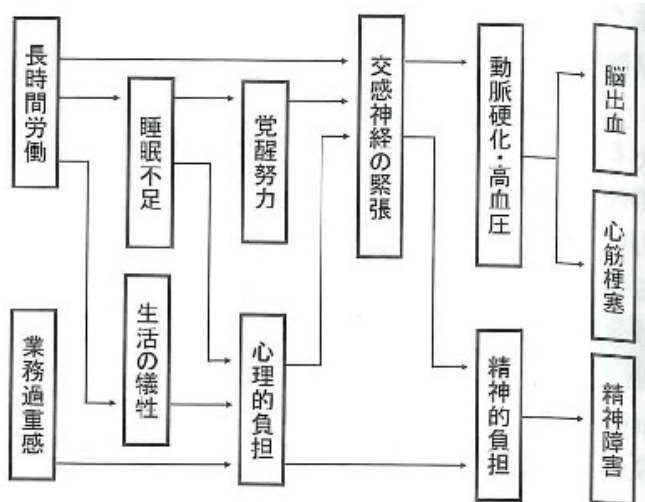


図 過重労働による健康障害の発生機序
(平成22年度厚生労働科学研究所報告)



写真 はつらつ体操実施状況

メンタルヘルス・健康づくり分科会では、旭硝子(株)や京王電鉄(株)、トヨタ自動車(株)、大阪ガス(株)など各企業の担当者が、職場内において実施した健康に関する取り組みについて発表しました。各企業において、独自の健康体操や健康プログラムを導入した経緯について説明した後、導入後の効果や課題について報告がありました。健康づくりの取り組みを通して、職場内における転倒防止や体幹強化、メタボ減少など各々の企業において一定の成果がみられました。昨今、健康経営という言葉だけが先走りし、実際に健康対策を打ち出している企業は未だ少ない傾向にあります(腰痛予防体操等を実施している企業は18.3%~平成24年労働健康調査)。

健康に対する取り組みの普及に向け、今後、厚生労働省などが今回のような先駆的な取り組み事例について発表する場を増やし、企業における健康対策の具体的な進め方やコツなどについて広く情報提供してほしいと思いました。