

公開研究会講演記録〈第 313 回 (2023. 11. 27)〉

第 313 回 産業経営研究所公開講演会（講演会）

労働安全衛生総合研究所過労死等防止調査研究センター

高橋 正也

皆さん、こんばんは。労働安全衛生総合研究所の高橋と申します。

皆さん、学生さんとして日々、勉強とかアルバイトとかいろいろ生活されている中で、当然睡眠もとおられる。若い方ですと重症の睡眠の問題ってあんまりないかと思うんですが、どの世代であってもきちっと眠れるということは非常によいことです。今日は睡眠に関係したいろんな問題、働き方等々についてお話いたしますので、皆さんのご参考になればと思います。

私どもの研究所について、少しご紹介いたします。厚労省の管轄の研究所で、働く人の安全の問題、健康の問題を調べて、国としてどういう対策を打っていったらいいだろうかというのを調査研究する機関です。

本部は東京都の清瀬で、西武線の清瀬の駅からちょっと歩くとところにあります。清瀬のキャンパスでは高いところから落っこちたとか爆発事故が起きたとかクレーンが倒れたとかなどの労働災害の研究をしています。私は小田急線で 20 分ぐらい行っったところの登戸駅からバスで行ったところにいます。こちらの登戸キャンパスは働く人の健康問題の研究をしています。

（3/58）これは研究所の組織図ですが、この数年非常に変わってきて、産業保健とか人間工学とかいう研究グループだけではなくて、私のいる過労死センターとか放射線のセンターとか化学物質のセンターとかが増えまして、昔は登戸のキャンパスも 50 人ぐらいの研究員だったのが、いま 100 人を超えるぐらいになっています。それだけ、皆さんがニュースとかで見聞きするように働く場での問題が複雑になってきて、こういういろいろなグループやセンターがないと太刀打ちできないようになっていきます。

きょうのお話は大きく分けて 5 つのポイントを持ってきました。1 つが私たちの働き方と眠り方を一度振り返ってみたいと思います。それを受けて、よく眠るとどういうよいことがあるのか。3 つ目に、睡眠の「都市伝説」とカッコつきで書きましたが、睡眠というのは分かったようで分からないことがたくさんあるがために、「えーっ？」というような都市伝説がたくさんあります。それに振り回されるというほどでもないけれども、混乱することがしばしばある。そうなるちょっとまずいので、何が正しいかを振り返ります。4 つ目は、快い眠り、快眠をとるにはどうしたらいいのか、その対策案みたいなものをみてみたいと思います。そして最後はまとめになります。

（6/58）まず 1 つ目の眠り方ですが、いまテレビなどで睡眠のことが取り上げられることが多いので、このグラフもどこかでご覧になった方もおられるかと思うんですが、OECD という国際機関が各国の睡眠時間の平均をとって、それを短い順に上から並べたものです。黄色で示したわが国は主要 20~30 か国の中で一番睡眠が短い。このデータが 2021 年ですが、こういう調査を 5 年おきに行っていて、前回の 2016 年とかその前の 2011 年でも大体日本が一番短い。お隣の韓国も短くて、平均で 8 時間を下回っているのがこの 2 か国です。

北欧のスウェーデンがなぜ 3 位なのか、ノルウェーも 4 位ですが、理由はちょっと分かりません。ヨーロッパに行けば行くほど睡眠がよくとれていて、アメリカもよく眠っています。このデータで一番眠っているのが南アフリカで、ほんとなのかと思いますが、こういう分布になっています。

日本のこういう状態をみると、オリンピックとかスポーツのイベントで 1 位というのは、うれし

いし、誇らしいですが、睡眠が短いので1位で金メダルを取ってもどうなのかなと心配になります。

(7/58) では国内でどうだったかという変化を表したのがこの図で、総務省が5年に1編、私たちの生活時間を調べています。もしかしたら皆さんのご家庭でも調査対象になったことがあるかもしれませんが、24時間のうちで眠っているのが何時間ですか、ごはんを食べているのが何時間ですか、学校に行っているのは何時間ですか、働いているのは何時間ですかというのを日記みたいに記録します。そのうち、ここに取り上げられたのは働く人の睡眠時間です。

この調査では平日と土曜日と日曜日と分けてそれぞれの睡眠時間を調べたもので、黒丸が平日です。1976年、私は8歳で小学校のころ、私たちの親の世代は平日でも8時間寝ていたそうです。ところが、5年経つごとにどんどん短くなってきています。

グレーが土曜日で、最初の15年ぐらいは平日と同じ変化だったんですけれども、86年ぐらいから揺戻していることが分かります。これは、昔は土曜日は午前中だけ仕事というのが普通でしたから、普通に朝起きて出勤して、お昼まで仕事をして帰る。平日と同じです。ところが90年代ぐらいから、「働き過ぎだから、日本も土曜日休もう」という流れが徐々に出て、最初は1か月に1回だけ土曜日が休み、次は2週に1回とか徐々に土曜日が休みになってきて、最終的には今のように週休2日になりました。そうすると土曜日ゆっくり眠れるということで、8時間眠るようになったという感じです。日曜は白丸で、フリーですから土曜の夜から日曜の朝にかけてはゆっくり眠れるわけですが、このグラフのように年々短くなってきています。

一方、働く女性の図を見ていただくと、ほぼ左側の男性の図と似たパターンですが、全体的に15分か20分ぐらい下にずれている。働く女性のほうが睡眠がとれていないということです。特に今から7年前の2016年ごろから働く女性の睡眠が7時間を割りつつあって、これどうなのかなと心配していました。5年おきですから21年、いまから2年前はどうなったかという、いままで何十年減り続けていたのが、男性も女性も15分

ぐらい盛り返しています。

これ自体はハッピーなニュースだと思いますが、21年というのはコロナの2年目で、皆さんどうでしたか。20年の初頭から変なカゼが来たよと大事になり始めて、2年目の21年にはコロナで何万人という大変な時期になり、緊急事態宣言で、大学にも入れない、会社にも来るな、在宅にしろということが多くなりが在宅勤務になった。

そうすると往復の通勤時間がなくなりますね。都心ですと平均で通勤に往復1時間ずつで2時間、これは全体割れないもので、コロナの前までは頑張って電車に乗らなければいけなかった。在宅になれば、この1時間1時間が要らなくなって、この2時間をどこに振り分けようかということになり、一部、15分ぐらいは睡眠に振り分けられたというような状況になってきたということです。

睡眠が少し長くなったのは良いのですが、この次の調査が2026年だから3年後にまた同じような調査をやるんですが、そのときにこれがまた上のほうに増加するか、あるいは下に戻るか、気になるところです。いずれにしても地球上の国の中で日本が一番短い。短い国がさらに国内でも短くなっている。コロナで若干戻ったけれども短いという状態なので、日本は少し特別な国なのかなと言えます。

(9/58) 海外に目を向けますと、睡眠の研究はたくさんやられていて、何時間ぐらいの睡眠が一番いいのかという研究もたくさんあります。皆さんもそういう時間を知りたいかと思うんですが、私たちいわゆる成人に必要な睡眠時間と赤ちゃんに必要な睡眠時間とは全く違うので、一概に何時間と言ってもあまり意味がないわけです。欧米の先生方のたくさん論文をまとめて評価して、われわれ成人と呼ばれる人たち、20代から65歳ぐらいの人たちで「お薦めの睡眠時間」を弾き出したところ、この濃いブルーのところ、いずれの年代も「最低7時間ぐらい寝たほうがいい。可能であれば9時間ぐらい取ったほうがいいんじゃないか」という結果が出ました。

日本人はそもそも眠らない国なので、「えっ、7時間も寝るの」と驚いたわけですが、もちろん個人差がありまして、われわれの世代でも6時間ぐらいの人はおられますし、もっと短い方もおられますが、それが即だめというわけではない。「悪

くないけど、もう一歩かな」という感じです。

(10/58) もしこの基準でいまの日本の働いている人たち（多くは成人）の睡眠の分布を見ますと、2021年の厚労省のデータではこういうかたちになっています。「1か月で1日大体どのくらい寝ていますか」という質問をして、一番多いのが「5時間」「6時間」、これで6割ぐらいになっています。1割ぐらいは「5時間」を満たしていない。1日平均で4時間ちょっとしか寝ておられない方もいるということです。

欧米のお薦めの「7時間以上寝たほうがいいですよ」というのはこの黒いところですが、足し算すると男性では22%、5人に1人ぐらい、女性も男性と似ていますが、おすすめに到達しているのが18%なので、もっと少なくなっている。どうも日本は眠らないのか眠れないのか、そういう特徴的な国だということです。

いままでは睡眠の長さの問題だったんですが、睡眠の質、睡眠の中身も非常に重要になってきます。特に眠れない悩みというのはつらくて、どう解消していこうかとなるわけですが、眠りの悩みにたくさんあります。

(11/58) これも厚労省のデータですが、「どういうことで眠りに困っていますか」という質問をすると、「昼間に眠くてしょうがない」というのが一番多くて4割ぐらいの方です。そして、「睡眠全体の質に満足できなかった」「睡眠時間が足りなかった」が3割ぐらい。その次に多いのが、皆さんはあまりないかもしれないんですけど、「寝ついたはいいけど、途中で2時間おきに目が覚めてしまう」、これも結構きつくて2割ぐらいです。残りの1割ぐらいの方々「寝付きに時間がかかる」、電気を消したけれども、30分経っても1時間経っても眠れない。時計を見たら1時間半ぐらい経っていたとか、これもつらいですね。逆に「起きようとする時刻よりも早く目が覚めて、それ以上眠れなかった」、大学に行くであれ、出勤するであれ、たとえば通勤時間も含めて朝6時ぐらいに起きれば出勤に十分間に合うのにもかかわらず、3時、4時に目が覚めた。そこでもう一回寝られればいいわけですが、どうしても眠れない。そういうのが続くとすごくつらいですね。

(12/58) 睡眠の長さの問題だとか睡眠の質の問題が経済的なコストに換算するとどのぐらいに

なるのかという面白い研究をされた先生がおられて、たとえばよく眠れなくて病気になりました、かぜを引きやすくなりましたとなると、病院で治療費がかかります。事故を起こしたらその治療費もかかります。仕事には行っているんだけど、よく眠っていないからぼーっとして100%の生産性を上げられない、これもコストです。そういうのを計算して、従業員1人当たり幾らぐらい損しているかおカネで勘定して、肩が痛い、腰が痛い、疲れている、不安とか、頭が痛いとか、それぞれの症状ごとに経済的なコストを試算してみますと、一番多かったのが「首が痛いとか肩こり」で年に4万5000円ぐらいだった。2番目に高かったのが「不十分な睡眠」で、質とか量とか、自分が望んでいるのと全然違う睡眠しかとれなかった場合では従業員1人当たり年間3万5000円ぐらいになる。ある会社が100人の従業員がいれば、年間で350万損しているということです。これは大きな額で、350万稼ぐということは大事です。これも計算してみないとなかなか出てこないですけど、睡眠問題というのはわりと高くつくことが分かります。

(13/58) 次に働く時間に関して同じように各国の平均をとって見たところ、21年のデータではこちらでも日本がトップで、一番よく働いている。「よく働いている」という表現がネガティブなのかポジティブなのか難しいかと思うんですが、時間だけ見れば非常に長い。2番目がメキシコ、3番目が韓国。日本と韓国というのは、睡眠であれ労働時間であれ、常にトップ3に入る感じです。そして、アメリカ、英国、ヨーロッパに來るとどんどん短くなって、イタリアとかフランスはそもそも週の労働時間が短いですから1日の労働時間も少ない。日本は睡眠は最も短いし、労働時間は最も長い国と言えます。

(14/58) それはある意味残念なお知らせなので、日本の政府も指をくわえていたわけではなくて、いまはあまり言われないんですが、労働時間を短くするという意味で「時短、時短」ということをずーっと言ってきました。これは2000年から2022年までの労働時間の変化ですが、縦軸は週当たり60時間以上働く人の割合です。労働基準法では週40時間が法定労働時間ですとされていますので、60時間以上ということは週当たり

20 時間以上余計に働いている。月一金で週 5 日働くとするならば、1 日当たり 4 時間以上残業する方の割合が縦軸です。4 時間の残業ですから、9 時から 6 時までを定時とすると、プラス 4 ですから朝 9 時から夜 10 時まで月一金毎日働く、それ以上働くという方々の割合です。

週当たり 20 時間の残業、それ掛ける 4 にしますと月当たり 80 時間以上の残業になります。過労死という言葉をお聞きになったことがあるかもしれませんが、働き過ぎて頭の血管が切れたり、心臓が急に止まったり、メンタルがやられてしまう。その基準が月当たりの残業が延べにすると平均して 80 時間と言われているので、ここの縦軸は過労死ラインに乗っている方々の割合です。80 時間を超えたらすぐ亡くなるわけではないですが、そうなる確率が高いという数字です。

2000 年、いまから 22 年前、男性の平均では 17~18%の方が過労死ラインに乗っていた。30 代、40 代の働き盛りは 25%ぐらいあった。「時短時短、働く時間を短くしましょうね」とずーと言ってきたので、ちょっとずつその効果が出てきて、「働き方改革で働き方を見直そう」というのでまたちょっと減って、いまのところ男性は 8%ぐらい。赤の女性は男性よりは下がっていますが、2%ぐらいの方が過労死ラインに乗っているということで、まだまだ減らす努力が必要なのかなという感じです。

(15/58) 働くということに関して、働く長さは非常に重要ですが、夜働く、あるいはシフトを組んで働くのは結構大変ですね。私たちは基本的に、昼間に体を動かして、夜ゆっくり休むというリズムがありますが、それと真逆の方向でやらなきゃいけない。コンビニとか夜のバイトをご経験されたことのある方であれば分かると思いますが、夜は眠いし、明け方帰ってきてシャワーを浴びて寝ようと思っても、周りのはうるさいし宅配便は来るしで、よく眠れない。厚生労働省のデータによりますと、夜勤とかシフトで働いている人は全体の 31%だそうです。働く人が 6 千何百万人いる中で、その 3 分の 1 ぐらいの方々はいわば変な時間に働いて変な時間に起きているということです。

しかし、こういう方々がいないと私たちの生活は成り立ちません。たとえば病院は、けがしまし

た、おなかが痛くなりましたと行って行くと、いつでも開いていますし、いつでも治療を受けられる。消防士さんも警察も夜昼なく働いていますから、事件が起きたらパッと来てくれます。コンビニも開いているし、売っているサラダであれ、おにぎりであれ、それをつくる人もシフトでやっている。それを運ぶドライバーがいて、コンビニが開いているから、いつでもおいしいものが食べられる。海外出張や海外旅行に行きますと、飛行機を操縦する人たち、客室でサービスする人たちも夜勤交代勤務です。そういう方々がおられないと、日本だけじゃなくて世界が成り立たないわけで、こういう人たちの負担とか疲労の緩和をどうしていくかというのが大事になります。

(16/58) いずれにしましてもわが国でも「過労死等」という悲しい現状がありまして、働き過ぎて心臓とか脳の病気になってしまう、働き過ぎてメンタルが悪くなることもある。おかしい上司がいるとか変な客がいるとか、職場環境がブラックでまともな仕事の風土じゃないところで働くと、心が病んでしまう、倒れてしまう。

そういう事件が起きたときに、労働基準監督署に「私が倒れたのは仕事のせいだ」と訴える、その数が年間大体 800 件前後です。訴えられた労働基準監督署では会社の状況とか仕事の状況とかいろいろ調査して、その事件が本当に仕事のせいだったかどうかを調べます。その結果、「確かに仕事のせいだね」というのが黄色い棒で、いま 200 件ぐらいですが、もし仕事のせいで倒れたら補償されます。亡くなった後は、ご遺族のために、子どもが大きくなるまでおカネが支払われます。亡くならずとも病気で仕事ができなくなったら休業の補償がされます。ですから、仕事との関連があったかどうか認められるか、認定されるかどうかは大きな問題になります。

右は精神障害ですが、ご覧のとおり急増しています。昨年度 R 4 では 2800 前後の申請がありました。「私がメンタル悪くなったのは会社のせいだ」という訴えこれほど増えている。監督署の調査で「確かにそれは会社が問題」と認められるのがそのうち 700 件ぐらいで、赤の 70~80 件は残念ながら自分で自分の命を短くしてしまいました。karohshi というのは和製英語で、外国の方もよく知っているという状況ですが、働き過ぎとか、

まともな労働環境じゃないと、こういう事件が起きてしまう。

皆さんも働いているかもしれませんが、本来働くということは楽しくて、給料も入って、おいしいものを食べたり楽しい時間を過ごして豊かになるために働いているわけですが、これが真逆になっている。その背景は、働き過ぎプラス、休みなさ過ぎ、眠りなさ過ぎが相まって、こういうことになっているのかなという気がします。

(18/58) きょうの話題の2つ目に「よい睡眠の価値」と書きましたが、皆さんも経験的に、きちっと眠れた後はしゃっきりして、その翌日、元気に勉強したり生活できると思います。そういう短期的なことだけではなくて、睡眠が多いか少ないかという問題と働いているときに病気になって仕事を辞めなければいけないこととの関係を調べたデータがあります。

6000人ぐらいの方に「睡眠の問題はどのぐらいありますか」と聞いて、寝付きが悪いか途中であちこち目が覚めてしまうとかそういうのがたくさんある群と、そこそこの群と、ほとんどない群に分けて、この方々を6年から8年ぐらい繰り返し調べます。それぞれの群から、病気になって会社を辞めてしまう、いま定年が延びて60とか65になっていますが、35とか40、50ぐらいで病気になって会社を辞めなければいけないというその確率を見ますと、睡眠の問題はほとんどないよという群の方でも初期対策しなければいけないのでその確率を1としますと、「たくさんあったよ」という方々は体を悪くして仕事を辞めなきゃいけないというのが2倍ぐらいです。では病気って何？というところ、ナンバーワンは筋骨格系障害で、筋肉とか関節とかが悪くなる。第2位は精神障害、メンタル面だった。病気の原因別に見ても、左側とほぼ同じ図になっています。

これはあくまで追跡して調べていってこういう結果になりましたよということなので因果関係ではないのですが、睡眠の問題が「ない」とか「少ない」とかであれば、その後、病気で戦線離脱しなくて済んだかもしれない。

皆さんも将来、たとえば会社に入ってお仕事しますが、できれば定年まで働き続けたいと思いますし、それが途中で途絶してしまったら悲しい。会社にとっても、いま人手不足で、昔は10人ぐら

いで仕事していたのを3人とか5人のグループでやっている。そうすると、そのうちの1人が病欠とか退職した場合は仕事が立ち行かない。派遣さんとか非常勤さんを雇ったりするわけですが、ほんとに出の人がいきなり何十年選手と同じようないい仕事ができるわけがないので、会社にとってもマイナスです。

家庭で見ましても、「働き盛りの40代、50代のお父さん、お母さんが倒れました。うちはまだ家のローンも車のローンもあります。子どもの塾とかの教育費もかかります。あしたのメシどうしようか」となる、誰にとってもよくないですね。だから、健康に働き続けるという意味でもよい睡眠は重要だということがあります。

(19/58) もう少しレンジを長くして一生ということで見ますと、横軸は普段の睡眠時間です。上のデータは100万人ぐらいの非常に大きい調査だったんですけども、日ごろの睡眠時間と究極の健康障害としての死亡の確率を調べたところ、「7時間ぐらい寝てますよ」という人を1としますと、睡眠が短くなればなるほど亡くなりやすくなるのが分かります。

下は2〜3前に出たアジアの人たち何万人かの集団のデータですが、短くなるほど亡くなりやすい。右は心臓とか血管の病気で亡くなる率ですが、同じようなかたちになっている。やはり睡眠時間は大事で、仕事にとっても、仕事が終わった後も健康な生活を送れることが分かります。

皆さんも毎年の健康診断で睡眠の状態をチェックするときもあるかもしれないですが、睡眠の調査研究というのは大体アンケートです。アンケートはたくさん的人数をとれることはいいんですが、思い出しづらかったとか、面倒くさいから適当に回答したとかそういうこともなきにしもありません。

(20/58) 睡眠の客観的な医学的検査にポリグラフ検査というのがありまして、脳の活動とか目の動きをとるためにいろいろなセンサーをつけて、30秒おきぐらいにどういう睡眠の段階か判定していくものです。

「おやすみなさい」と言って照明を消しますと、まず浅いノンレム睡眠1、2と行きまして、3は深いぐっすり睡眠です。これが小1時間出ますと、自然に浅くなっていきまして、この赤いとこ

ろがレム睡眠です。目がきょろきょろして、夢とか脳の活発な活動と関係しているのではないかなと言われているのがちょこっと出ます。その後また浅いノンレム睡眠、深いノンレム睡眠が出まして、2回目のレム睡眠に行きます。眠りの後半は浅い睡眠とレム睡眠を繰り返して、「おはようございます」という、これは極めて典型的なパターンです。たまに、ごく短い間、目が覚めますが、記憶には残っていません。

こういう検査は病院でないと測れません。携帯型のポリグラフ検査がありますが、セッティングとか分析とかは専門家がしないといけないので手間ひまかかりますが、客観的に睡眠の長さとか質が分かります。

(21/58) アメリカでこの客観的な検査を使って睡眠の状態を調べて、最初はなかったうつ症状が新たに出る確率を調べたのがこのグラフです。入眠潜時というのは、電気が消えてから「確かに寝たよ」と判定される時間で、大体14~15分です。それに比べてもっと長く寝付きにかかる人は、その何年後かにうつ症状が2倍ぐらい出やすくなる。

真ん中は客観的に調べた睡眠時間で、7時間ぐらいを1としますと、どんどん増えていって、6時間、5時間半ばぐらいですと3倍ぐらいうつ症状が出やすくなる。

睡眠効率とあるのは、たとえば7時間ベッドに横になっていました。そのうちほとんどに眠っていると判定される時間で、このパーセンテージがいいほうが睡眠効率がいいという意味になります。78%で分けますと、そこそこ効率がいい分に比べて効率が悪かった分では4倍ちょっとぐらいうつ症状が出やすいということになります。

大学生もそうかもしれませんが、いま職場でメンタルヘルスの健康の問題は深刻な問題になっていまして、どういうふうにしたらメンタルヘルスを保てるか、本当に苦労しています。5人とか10人とかの小さな職場だけではなくて、中規模の職場、1000人以上の大きな職場でもみんな困っています。

なぜかという、体の病気ですと、薬を飲む、手術をする、それで治るというオプションがありますが、メンタルの場合は手術することはできない。お薬が唯一有効なオプションですが、薬を飲

んで効く人もいるし、効かない人もいる。心とか脳の問題は複雑で厄介で、うまく治療できないといつまで経っても会社に行けない、会社に行ってもろくすっぽ仕事できないので困ってしまう。

どうするか、いま各企業もいろいろ努力されているんですが、この図を素直に見ると、寝付きが良かったり睡眠の時間がちゃんと取れるように過ごせば、もしかしたらメンタルヘルスを保てるかもしれない。何しろ毎日毎晩の話なので愚直かもしれませんが、それぞれの睡眠を見直すことは大事だと言えます。

(22/58) 仕事場には危険な機械があったり尖ったものがあったり、高いところから落ちたり、非常に危ない。アメリカで調べた10万人ぐらいのデータですが、7時間ぐらい寝ている人に比べて6時間とかそれより短いと仕事のけがが起りやすくなるということなので、仕事のマニュアルを一生懸命チェックすることも大事ですが、やはり前の晩ちゃんと眠ることが大事です。

(23/58) 健康とか安全だけではなくて、学生生活であれ、職業生活であれ、いろんな人と仕事をしてしています。そのときに絶対やっちゃだめだよというNGルールがありますよね。銀行だと、お客さまの口座に手をつけては絶対だめですし、お医者さんですと、麻薬とか特別な薬は治療のために置いてあるわけで、自分で飲んではいけません。やってはいけないことの判断が甘くなると大変なことになるわけですが、アメリカの経営学の先生の調査結果によると、「睡眠が悪いと善悪の判断が甘くなる」。自分もそうだけれども、面白いのは他人の善悪の甘さを見抜けるということだそうです。

自分はやっちゃいけないことは分かっているんですが、他人がNGなことをやろうとしているときに、「おまえ、そんなことやったらヤバイよ」と言えるかどうか。そこでびしっとやめさせられれば、新聞ネタとかヤフーニュースネタにならない。しかし、そこが見抜けないと、こっそりやっておカネを流出したとか何かヤバイことをしたとかいうことになる。組織の健康性、組織の倫理という面でも睡眠は大事だということです。

(24/58) ハラスメントというのはいまエンタメ系ではほぼ毎日聞くような話でガクッと来るんですが、睡眠との関係で、ハラスメントというか、

感情、気持ちの動きを研究した論文がたくさんあって、それをまとめてみますと、私たちはよく眠っていないと攻撃的になってしまう。なんとなく分かりますよね。ぐっすり眠っていないと、ちょっとしたことでイライラする、場合によっては切れる。仕事したり生活したりしていれば時にはおかしいことを言ったりやったりするのはあたりまえで、そのときスルーできればいいんですけど、ちょっと眠りが足りないとキーンとなって大ゲンカしたりして、お互いに気持ち悪いですね。

もっと面白いのは、職場だと上司がいて、部下がいて、大体ハラスメントをやるのは上司です。下から突き上げるケースもなきにしもあらずですが、大体は上司が部下に対して変なことを言ったりやったりする。それを調べると、どうも睡眠がよくない上司は部下に対してひどいことを言ったりやったりする。「睡眠不良の上司は部下に侮辱的に振る舞う」と書きましたが、「おまえこんなこと分らない、小中学校生かあ!」と言ったら、ハラスメントではぼレッドカードで、降格とか臨時の措置が出たりします。

もちろん上司は部下にいろいろ言わなきゃいけないかもしれませんが、変なことを言う必要はなくて、「ここはこういうルールだから、こういうふうにやってくださいね」と普通に言えばいい。そこで変な言葉を使ったり暴力を振るったりしてしまうのは、実は睡眠がよくないのかもしれない。上司も部下もよく眠っておけば、ハラスメントというのも収まっていくんじゃないかと思います。

(25/58) もう1つは、よく眠ると周りの人をより助けるということが最近分かってきました。脳の画像検査でこの部位が活発に動いているか調べる検査がありますが、よく眠っている人は困った人を見ると、「あ、助けたいな。何かお手伝いできることないかな」という脳の前のほうの信号が増えるそうです。アンケートをしても、よく眠っている人は「困っている人を助けたいな」という他人への援助得点が増える。

面白いのは、アメリカで生活されたことがある方は分かると思うんですが、サマータイムというのがあって、春ごろに時計が1時間進んで、昼間の時間を長くするために夜の時間を1時間縮めます。そうすると眠りに当てる時間が国レベルで事

実上1時間減ります。その前後で慈善団体の募金の額を比較したら、春の切り換えの後1週間ぐらいは、その前に比べて1割ぐらい募金の額が減ったそうです。サマータイムが終わって秋は戻して寝る時間が長くなる。その前後で調べてみても、募金の額に変化はなかったそうです。

そうになると、脳の中の気持ち、行動、オカネという面から他人を助けるということから見ても、きちっと眠っていればそういう利子が増えるということが分かってきた。学生生活であれ、仕事の生活であれ、難しい問題が多いし、それぞれ得手・不得手がありますから、「助け合いながらよい仕事をする」というのが望ましいわけですが、その背景にもよい睡眠があるということです。

(27/58) さて3つ目の話題は睡眠の都市伝説です。「眠れなくても大丈夫」、「そこそこ眠っておけばよい」というのがまことしやかに言われる。「横になっていればいいんだ」、「眠りなんかろくすっぽとらなくてもいいんだよ」という方もおられる。皆さん、この中で当てはまりそうなのがありますか。

(29/58) ほんとにそうなのかということで、昔行われた実験ですが、朝9時から翌日13時、つまり28時間ぐらいぶっ通しで起こされて、そのときにいろんな検査をすると、作業能力が高いところから夜中にかけてぐーっと下がって、朝から少し盛り返す。これはよくあるパターンです。

この実験での作業能力の変化がアルコールを飲んだときとどう似ているか。皆さんもアルコールを飲むと、頭がぼーっとして集中できなくなりますね。実験の参加者に少しずつアルコールを飲まして頭をぼーっとして同じ検査をやったどのぐらい下がるかというのを調べて、両者をドッキングさせると、こういうことになりました。

車を運転される方は分かると思いますが、「ふーっ」とやらされて、0.15mg/Lを上回ると道交法上では「酒気帯び運転」となります。このグラフを見ますと、作業能力はある時点までは赤線の上を行っていますが、深夜1時ぐらいからどんどん下回っています。

この方々はお酒飲んでいないのですが、お酒を飲んだ人の作業能力の低下と非常に似ている。睡眠は本来夜とりますが、そのとるのをわざとスキップすると、体の中でお酒を飲んでいるのと同

じ況だというのが分かりました。ですから、「ろくすっぽ寝なくてもいいんだ」なんてことは言えない。

今、飲酒運転は厳しく罰せられます。人身事故を起こしたら大変なことになる。ところが、睡眠をとらないとか徹夜したりというのはそれと同じですが、そこまで厳しくない。これはもうちょっと広まってもいいのかなという気がします。

(31/58) 「深く眠れば短くてもよい」という都市伝説もありますが、7時間睡眠だと上の図で、5時間睡眠だと下の図ですから、5時間睡眠だと後ろの浅い睡眠とレム睡眠が奪われて、深いノンレム睡眠は絶対奪われない。

(32/58) 大規模な調査によれば、7時間から5時間になるにつれて亡くなりやすくなることが分かっています。血圧とか糖尿病とかいろいろな生活習慣病とかを見ても同じような状態なので、「2〜3時間減って私たち得ですか」と言えば、このデータから見れば答えは見えてくる。

(34/58) これは簡単なようで一般にはなかなか伝わらないんですが、私はよく「高橋さん、7〜8時間の睡眠を夜とろうと、昼とろうと、効果は同じですよ」と真顔で聞かれて、「えーっ？」と思うんですが、私たちの体の中には体内時計というリズムをつくる細胞があります。頭の中に中枢があって、肺とか胃とか腸とか筋肉とか、それぞれの器官にも小さな時計があって、頭と末梢との間でやりとりして、「あ、いまは昼間だからアクティブに働けるように頑張ろう」とかなるんですが、そのリズムが狂ってしまうと、よい状態で過ごせない。休むときも安めなくなります。

(35/58) それが分かるのが、皆さんも体温を計ったことがあると思いますが、朝方が低くて、どんどん上がっていったら9時とか10時ぐらいでピークになって、自然に下がっていきます。寝るから下がるわけではなく、自然に下がっていく。メラトニンという脳から出るホルモンは昼間はほとんど出なくて、夜に大量に出る、そして自然に下がっていく。こうなると非常によく眠れる。

(36/58) たとえば夜勤で出ると「夜勤く、昼間眠る」ですが、眠るところでメラトニンは全然出ていない、体温は高い。そうなると寝ているときも起きている時間がどんどん増える。「1日の中でよく眠れる時間と眠れない時間がある」という

のはこういう図を見れば一目瞭然だと思うのですが、一般の方からだけではなくて、お医者さんですとか二十何年パイロット経験のある方からもそういう質問を受けます。

(38/58) 「徹夜はまずい」としても、「まあ5〜6時間寝ておけばいいんじゃない？」というお話もあります。ではそのとき集中力はどうなるでしょうか。睡眠の業界ではこういう検査がありまして、最初0で、用意ドンで数字が上がってきて、カウントアップが分かってくるとボタンを押してもらいます。普通250ミリ秒、秒に直すと0.2秒とか0.3秒で押せますが、ぼやーっとすると0.3秒、0.5秒経っても押せない、最悪そこで居眠りしてしまうというミスが起きます。

(39/58) それが縦軸です。これは1週間9時間眠る群、7時間眠る群、5時間眠る群、3時間しか眠れない群という睡眠時間をあてがわれて、昼間にいろいろな検査をして誤りを見る実験で、3時間群では2日目、3日目でもとんでもないエラーの数になります。9時間群ではたっぷり寝ているのでほとんどエラーは出ません。7時間、5時間、6時間はこの真ん中ぐらいですが、よく見ると日が経つにつれてエラーが増えていることが分かります。難しいゲームではなくて単純な課題ですから、上手にできてしかりです。ところが、ミスがどんどん増えている。なぜでしょうか。

いまから20年ぐらい前に出たデータですが、最初の1日、2日はそんなに差がないんですが、徐々に上がってくるということは、7時間とか5時間、そこそこは眠っているんですが、それだと1日当たり足りない分がどんどん積み重なって、借金が利子つきでミスが増えてくるのではないかとされています。

(40/58) この1週間終わったあと、どの群も「お疲れさまでした」ということで8時間の睡眠をプレゼントしたんですが、3日間やっても、7時間とか5時間の群はいまだに5回ぐらいミスをし続けている、頭の中の借金が返し切れていない。

皆さん、おカネを借りがどうか分からないんですが、借りるときは、あれ買いたい、これ買いたいであーっと借金してしまう。いざ返そうとなったらどうしようとなるのと同じで、睡眠もやっぱり借金しないこと、1日1日ちゃんとしっかり眠ることが借金をせずに済むと

いうことになります。

(42/58) それでは快眠のための対策案ですが、何かをすれば絶対いい睡眠がとれるというのはありません。なんとかというお薬を飲めばぐっすり眠れるというの也没有。私たちができるのは睡眠の時間を確保するというのが大事です。そのためには、冒頭の話のように日本の労働時間は長いので、「もっと働く時間を縮めましょうよ」という流れがこの数年来ていまして、4年前の2019年あたりから「残業は一定以上しちゃいかんよ」という法律が入りました。いままでは労使で協定を結べば働けたけれども、「それではいかんよ。一定時間以上はだめ」となりましたので、働いていないオフの時間が増えますので、そこで疲労回復したり睡眠時間にあてがわれるだろうと期待していました。

ところが、2020年4月に入ったところでコロナが入って、国として「働くな」です。飲食店は6時で終わる、会社も在宅にしろとか、残業云々のベースではなくなってきて、法律の変更がどういう効果をもたらしたのか見えなくなってきました。

(43/58) 建設業の人たちやドライバーの人たちは労働時間が長いんですが、2000年のころは「まだいいよ。それまで準備して2024年4月から、建設の方々、自動車を運転するバスとかトラックの方々は基本的に時間外労働は月45時間以上やっちゃいかんよ。やれば罰金が出るよ」という条件が入ります。来年の春4月ですからもう4～5か月後ですが、まだこの水準を超えているのがまだ2割、3割いるそうで、どうなるのか注目されるところです。

(44/58) 勤務時間が長い職業といえは病院のお医者さんで、手術でも15時間かかる手術なども結構あったりしますが、「私は8時間勤務だから、あとよろしく」と言って逃げていく医者は絶対いない。それだけ長く働かなければいけない。病院のタイプ、大学病院とか大きな病院とかそこそこの病院によって条件が違いますが、長く働く特別なお仕事です。

ただ、長く働いた後にはきちっとオフを取りましようとか、場合によっては会社に健康管理してくださる産業医の先生がいますので、その先生と面談しましようとか、これも来年4月から入りま

すので、これに該当する病院はいま一生懸命準備しています。

(45/58) これらは働く時間を縮めてオフの時間を増やましようという策ですが、もっと直接的に働かない時間をがちっと押さえましようという「勤務間インターバル制度」が何年か前から注目されています。いままでの働く時間を調整ではなくて、働かない時間をたとえば11時間なら11時間とするならば、ここはもう絶対働いてはいけないよ。残業があつて夜11時に会社を出たら、次に働いてよいのは11時間後の翌朝10時からとする。これが全くなくて8時にちゃんと出てこいとかなんとオフの時間が短くなるので、睡眠とか生活の時間が短くなるけれども、ここが有程度保てれば疲労回復できるのではないかとということで、4～5年前からこの導入促進がされています。

(46/58) ただ、昨年のベースも入れて導入していたのが6%ぐらい、入れようかなあというのが12%ぐらいなので、政府の目標は導入を15%と言っていますから、ちょっと遠いかなという気がします。

(47/58) 職業としてこのインターバルが定まっているのが幾つかありまして、職業運転手、医師、パイロットも入りました。看護師さんは11時間入れたいねと言って頑張っているところです。

(48/58) こういうインターバルをとると本当に睡眠によいかどうか調べたことがあります。「15時間」というのが朝9時に出て夜6時まで働く一般的な方々の勤務間インターバルですけれども、それぐらいの方々は睡眠7時間弱ぐらいあります。それよりインターバルが短くなるとどんどん短くなってきて、「10時間」とかになると6時間近くなって、「10時間」を切ると5時間近くになってまう。

右は睡眠の質ですけれども、得点の低いほうがいいというふうに見てください。15～16時間は全然問題ないですね。ところが、睡眠が短くなるにつれて棒が高くなる、つまり睡眠の質が悪くなるわけですが、6を超えると要注意で、要注意の状況が増える。このデータから見れば、勤務間インターバルを入れると睡眠は確保できるのではないかと。

(49/58) 睡眠だけではなくて、IT労働者の

方々について血圧を調べたことがあります。普段のインターバルが13時間とか14時間よりも長い群とそれより短い群で血圧を計ってみますと、より長くインターバルをとっているほうが血圧が低いということがありまして、血圧をコントロールする何かメカニズムが安定するのかなと思っています。

(50/58) 健康だけではなくて、勤務間インターバルが短い日があったその日から1週間ぐらいを追いかけますと、救急とか死亡とか大きなケガをする確率が当日とか翌日はちょっと増えるということです。

(51/58) 以上のように、勤務間インターバルには多くの利点があるので、厚労省としてはいろいろPRをしています。

(52/58) 会社を出て次の出勤までが勤務間インターバルなんですけど、労働心理学の先生方のいろいろな研究によれば、退勤して寝るまでのこの期間をいい具合に過ごすとかぐっすり眠れるということです。NGは、職場で残業してしまう。一応家には帰ってきたけれども仕事のことばかりお風呂の中で考えたりという仕事の反復思考、あるいは酒を飲み過ぎる、ゲームとかで寝落ちてしまう、SNSをやり過ぎるとか、こういうのをやると睡眠がよくない。結果として回復も阻まれやすくなります。

(53/58) 意識だけではなくて睡眠の調査で「寝る前に、あなたあした不安なことどのくらいありますか。0から100でお答えください」と聞いて、「あした重要な試験があるから非常に不安なんです」とか「いやいや、そこそこ問題ないですよ」とか答えてもらった後、睡眠を調べて、縦軸が深いノンレム睡眠の量で表すと負の相関がありまして、翌日への不安が高いと頭の中では深い睡眠が減ってしまうということなので、何かわれわれはキャッチしている。だから寝る前の状態はできるだけ楽しく過ごすことが大事になります。

(54/58, 55/58) とにかく明るくて働きやすい職場がほしい。「みんなで頑張ろうね」とか、「お互いに助け合いましょうね」とか、「いつも笑いがたくさんある」、こういう職場はいいですね。こ

ういう職場があれば行きたいと思うんですが、こういう職場で働く方々がどういう睡眠をとっているか、ウェアラブルデバイスを使って調べたことがあります。

(56/58) 「いい職場だ」という得点が高いと睡眠時間も長い。さらに、職場の一体感が強いと、睡眠の効率も良いことが分かりました。職場の雰囲気がいいとよい睡眠につながり、よい睡眠になればその後の仕事もよい仕事になるということです。

(57/58) 別の面から見て、いま「イキイキ働く」ということが非常に注目されています。「私はこの仕事が好きで、朝来たらすぐ仕事をしたいんだ」という働き方は魅力的ですよ。それをワーク・エンゲージメントと言うんですが、こういう働き方ができると、実際にいい仕事ができます。帰ってきてからも「仕事は仕事、会社は会社で、私生活を楽しもう」というふうに仕事をうまく忘れられます。そうするとぐっすり眠れます。そしてまたイキイキしますというかたちで、働きたいと思えるような労働環境というのは睡眠にとってもプラスになります。

(58/58) 最後のスライドになります。睡眠を良くしよう、あるいは働き方を良くしようといって、「これさえあれば」というのはなかなかない見つけられません。過重労働の職場とか過労死等の起きた職場をよく調べますと、この6つの柱の叶うような職場がいいのではないかと考えております。睡眠は十分にとれる職場、安全に働ける職場、皆さん年齢も何も違うんですが、それぞれリスクを合、会社とかいろんな組織というのは社会に責任を持っているので、そういうところもきちっと持っていましようとか、自分自身が酒を飲みすぎない、たばこを吸わない、きちっと睡眠をとろう、運動しようとか、これらをうまく整えられると職場全体としてもよくなる。どこかに模範解答があるわけではないので、それぞれの職場で、いい働き方、いい休み方を探っていくのがこれから課題になると思います。

以上です。ありがとうございました（拍手）。

2023年11月27日
日本大学経済学部産業経営研究所
公開研究会(講演会)

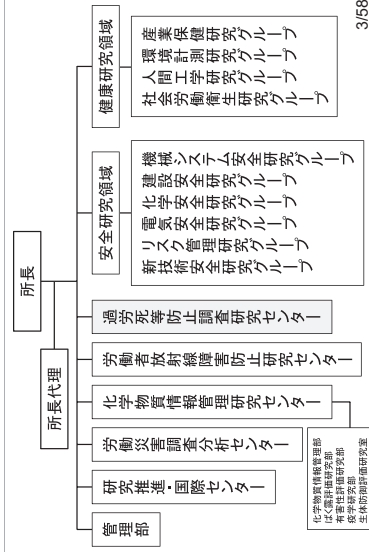
働く人の睡眠と健康、
安全、働きがい

労働安全衛生総合研究所
過労死等防止調査研究センター
高橋正也



登戸地区⇨

労働安全衛生総合研究所



今日の話題

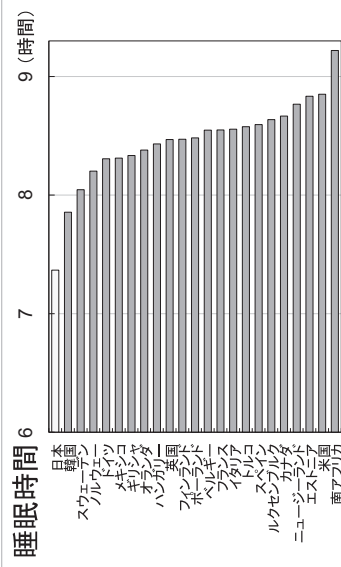
1. わが国の眠り方と働き方
2. 良い睡眠の価値
3. 睡眠の「都市伝説」
4. 快眠の対策案
5. 今日のまとめ

今日の話題

1. わが国の眠り方と働き方
2. 良い睡眠の価値
3. 睡眠の「都市伝説」
4. 快眠の対策案
5. 今日のまとめ

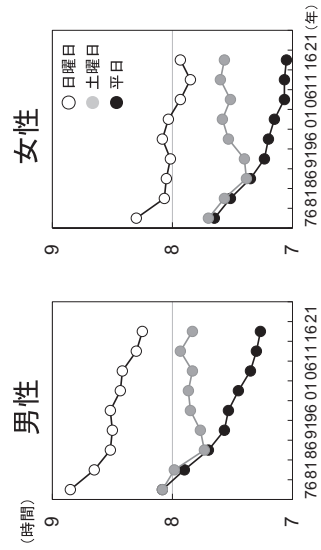
5/58

最短睡眠国としての日本



6/58

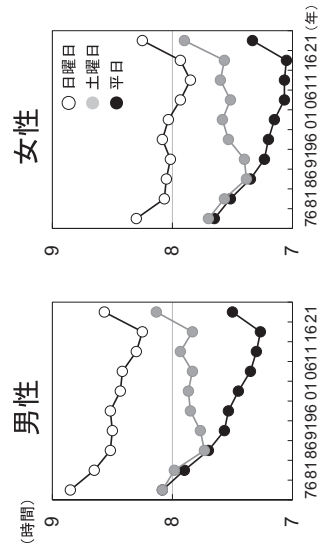
眠りが短くなり続ける労働者



総務省統計局, 社会生活基本調査

7/58

眠りが短くなり続ける労働者

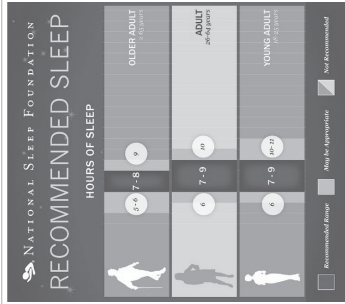


総務省統計局, 社会生活基本調査

8/58

資料 9

欧米：成人は少なくとも7時間の睡眠を



成人(65才以上)

成人(26-64才)

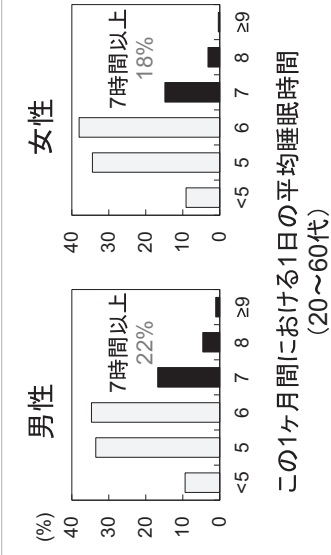
成人(18-25才)

Watson et al. SLEEP 2015
Hirshkowitz et al. Sleep Health 2015

9/58

資料 10

日本は眠らない国

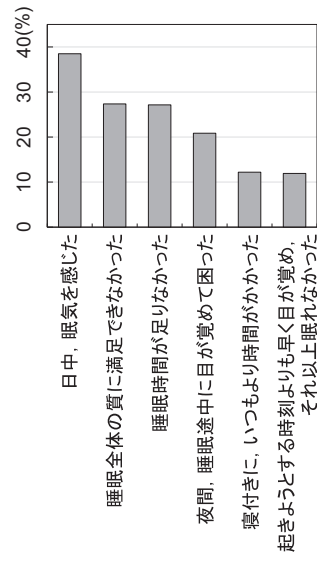


厚生労働省、令和元年国民健康・栄養調査 2021

10/58

資料 11

睡眠の悩み(20～59歳)

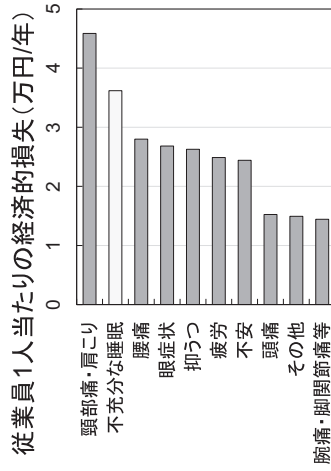


厚生労働省、令和元年国民健康・栄養調査

11/58

資料 12

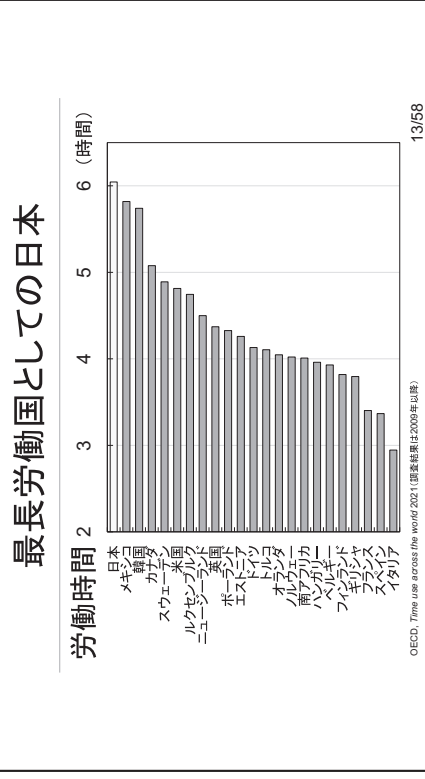
睡眠問題は高くつく



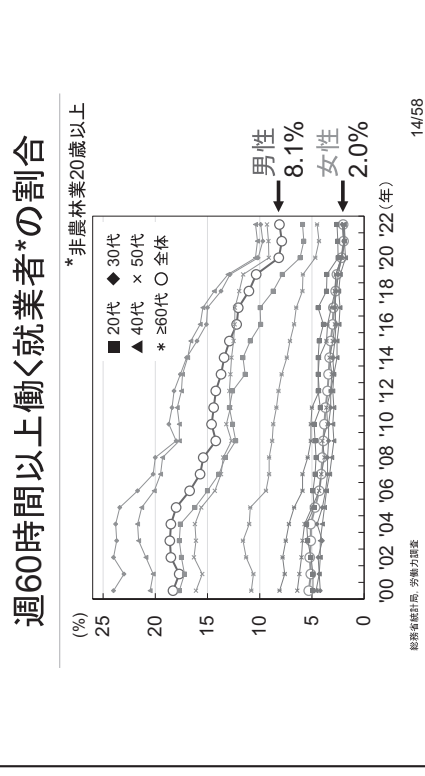
Nugata et al. J Occup Environ Med 2018

12/58

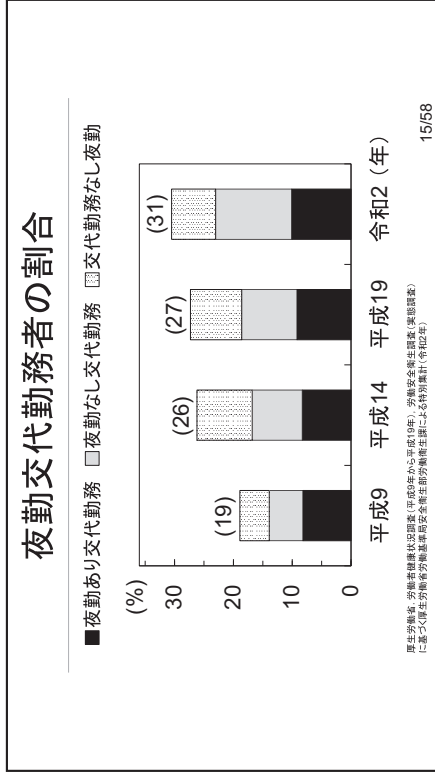
資料 13



資料 14

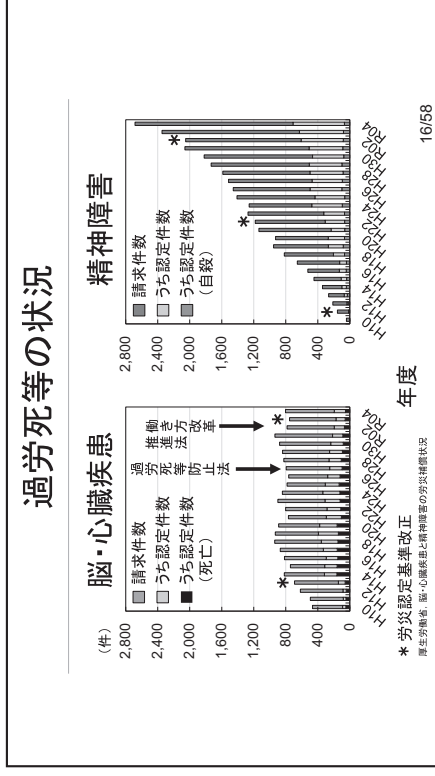


資料 15



厚生労働省「労働時間調査(平成9年から平成19年)」「労働安全衛生調査(平成19年)」に基づき、労働時間調査と労働安全衛生調査の労働時間調査による特別統計(令和2年)

資料 16



* 労災認定基準改正
厚生労働省「脳・心臓疾患と精神障害の労災補償状況」

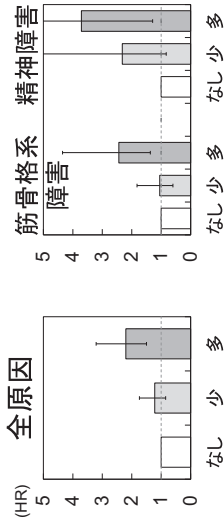
今日の話題

1. わが国の眠り方と働き方
2. 良い睡眠の価値
3. 睡眠の「都市伝説」
4. 快眠の対策案
5. 今日のまとめ

17/58

健康に働き続けられる

病気による早期退職

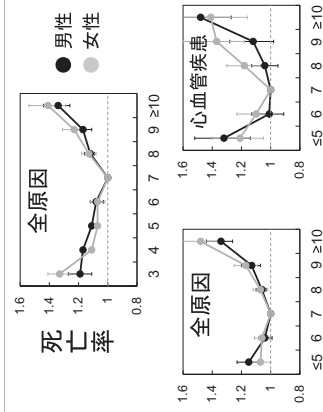


英国自治体職員5,986名(女性79%)
調査: 年齢、性別、婚姻、職位、職業、交代勤務、
物理化学的ばく露、VDT、職業性ストレス、睡眠
時間、慢性疾患、喫煙、飲酒、身体や活動、肥満

Lallukka et al. Am J Epidemiol 2011

18/58

健康に一生を送れる

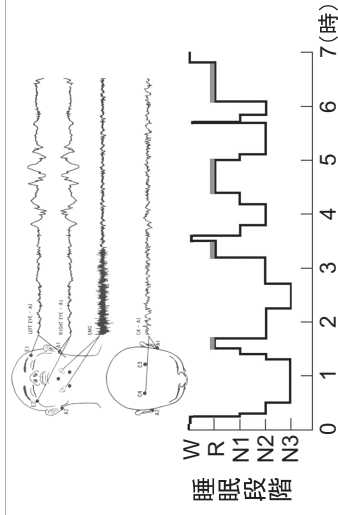


↑ Kivimäki et al. Ann Clin Psychiatry 2021
↑ Svensson et al. JAMA Netw Open 2021

睡眠時間

19/58

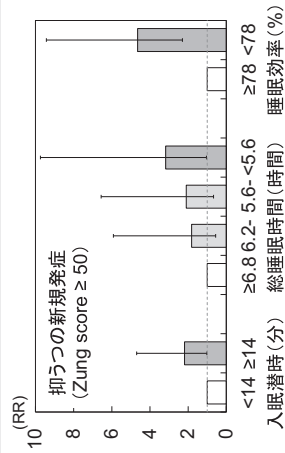
終夜睡眠ポリグラフ検査



Rushworth & Veech. A Manual of Standardized Terminology, Techniques and Scoring System for Sleep Stage of Human Subjects. 1986

20/58

メンタルヘルスが保たれる

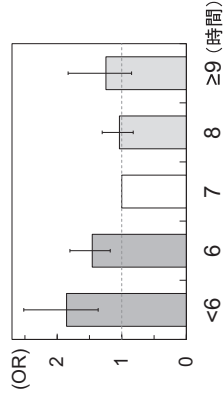


米国人555名 (うち男性60%), 年齢3.8年
Sato-Coxe et al. *Am J Epidemiol* 2010

21/58

安全に働ける(1)

仕事上のけが・中毒



ふだんの睡眠時間

米国人労働者 (101,891名)
Lombardi et al. *Chronobiol Int* 2012

調査: 年齢, 性別, 教育歴, 人種, 週労働時間, 業種, 職種, 労働制

22/58

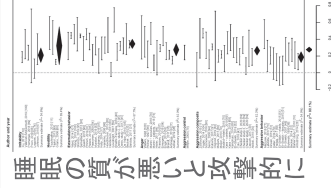
善悪の判断が良くなる

- ☐ 前夜の睡眠が長いほど, 倫理意識は高い
- ☐ 睡眠時間が長いと, 他人の非倫理的な行動を敏感に見抜ける
- ☐ 前夜の睡眠が良好であると, 決められたルールをよく守れる
- ☐ 前夜の睡眠が良好であると, 冷静な判断ができる

Wagner et al. *J Appl Psychol* 2012; Barnes et al. *J Sleep Res* 2015; Cho et al. *Psychol Sci* 2017

23/58

ハラスメントを防ぐ



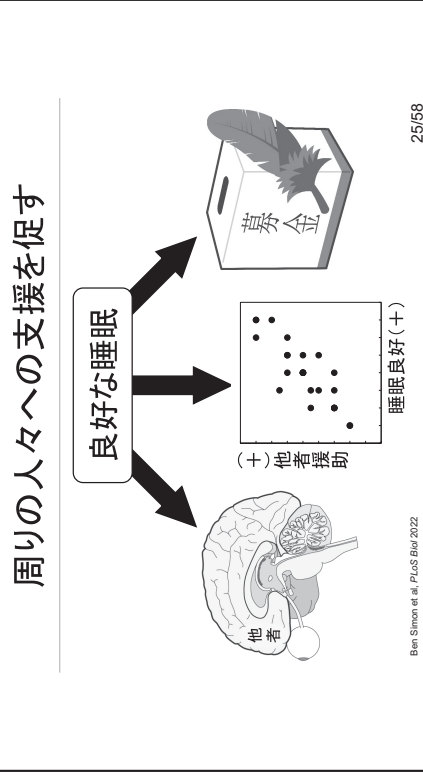
睡眠の質が悪いと攻撃的に



睡眠不良の上司は部下に侮辱的に振る舞う

Barnes et al. *Acad Manage J* 2015
doi:10.5465/AMJ.2014.0521
why/5F02K6258-7283-4C1D-8B1C-864768EF302F.html

24/58



今日の話題

1. わが国の眠り方と働き方
2. 良い睡眠の価値
3. 睡眠の「都市伝説」
4. 快眠の対策案
5. 今日のまとめ

26/58

睡眠の「都市伝説」

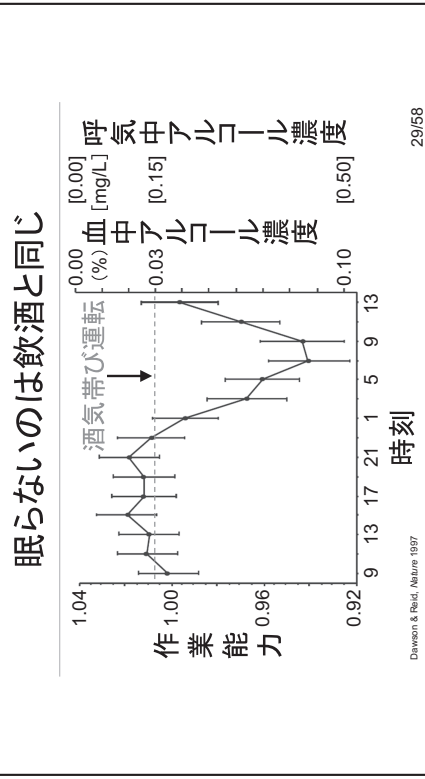
1. 眠らなくても大丈夫
2. 睡眠は8時間がベスト
3. 深く眠れば短くてもよい
4. 同じ睡眠時間であれば、何時から眠っても効果は同じ
5. そこそ眠っておけばよい

27/58

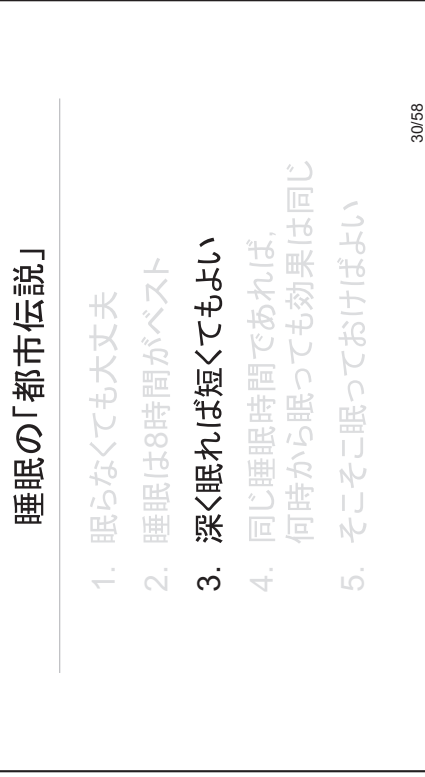
睡眠の「都市伝説」

1. 眠らなくても大丈夫
2. 睡眠は8時間がベスト
3. 深く眠れば短くてもよい
4. 同じ睡眠時間であれば、何時から眠っても効果は同じ
5. そこそ眠っておけばよい

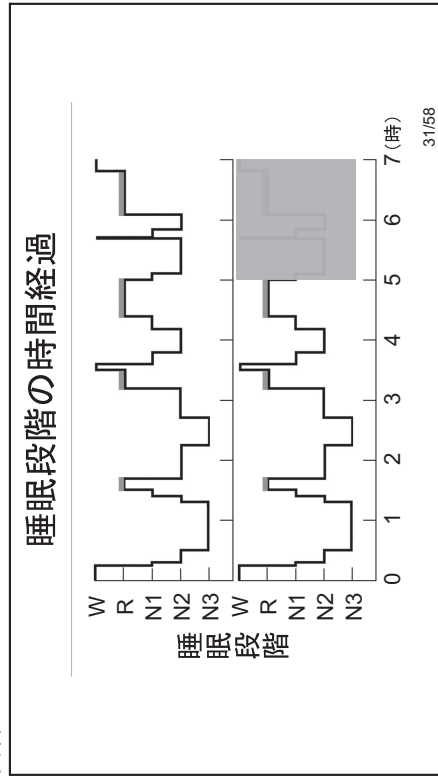
28/58



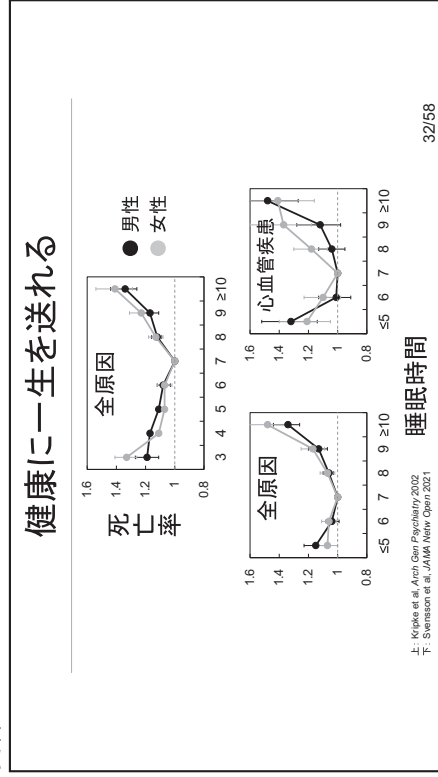
29/58



30/58



31/58



32/58

睡眠の「都市伝説」

1. 眠らなくても大丈夫

2. 睡眠は8時間がベスト

3. 深く眠れば短くてもよい

4. 同じ睡眠時間であれば、何時から眠っても効果は同じ

5. そこそこ眠っておけばよい

33/58

カラダの中にある時計：体内時計

The diagram illustrates the Central Clock in the brain, which regulates various biological processes through hormonal and neural signals. It shows the Central Clock influencing the Liver, Gut, and other organs, which in turn regulate their own internal clocks. The Central Clock is also influenced by external factors like light and dark cycles.

34/58

眠りに適した時間帯がある

The graphs show the circadian rhythms of sleep, melatonin, body temperature, and wake time over a 24-hour period. The x-axis represents time in hours (0 to 24). The y-axis represents the level of the variable. The sleep graph shows a peak in sleep during the night. The melatonin graph shows a peak in melatonin during the night. The body temperature graph shows a peak in body temperature during the day. The wake time graph shows a peak in wake time during the day.

35/58

眠りに適さない時間帯がある

The graphs show the circadian rhythms of sleep, melatonin, body temperature, and wake time over a 24-hour period. The x-axis represents time in hours (0 to 24). The y-axis represents the level of the variable. The sleep graph shows a peak in sleep during the night. The melatonin graph shows a peak in melatonin during the night. The body temperature graph shows a peak in body temperature during the day. The wake time graph shows a peak in wake time during the day. Shaded areas indicate periods of low activity or sleep.

36/58

睡眠の「都市伝説」

- 1. 眠らなくても大丈夫
- 2. 睡眠は8時間がベスト
- 3. 深く眠れば短くてもよい
- 4. 同じ睡眠時間であれば、何時から眠っても効果は同じ
- 5. そこそ眠っておけばよい

37/58

精神運動看視課題

できるだけ早く押す



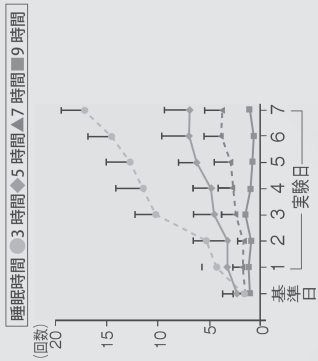
0
250

<http://www.ambulatory-monitoring.com/part152.html>

38/58

短眠の連続は借金のように貯まる

反応の遅れ



睡眠時間 ● 3 時間 ◆ 5 時間 ▲ 7 時間 ■ 9 時間

基 1 2 3 4 5 6 7 8 9 日

遅 延

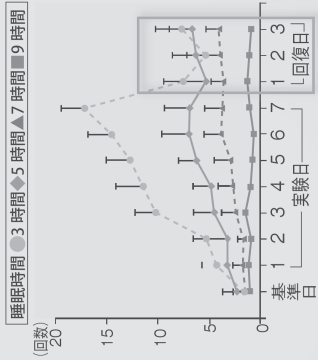
回復日

実験日

39/58

短眠の連続は借金のように貯まる

反応の遅れ



睡眠時間 ● 3 時間 ◆ 5 時間 ▲ 7 時間 ■ 9 時間

基 1 2 3 4 5 6 7 8 9 日

遅 延

回復日

実験日

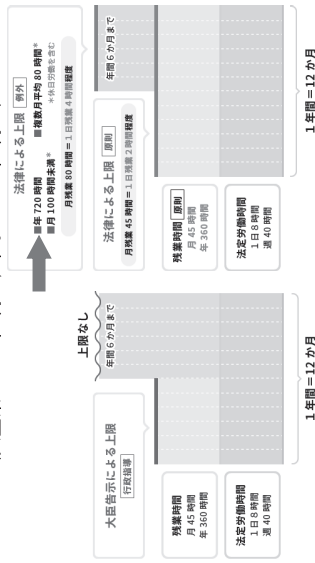
40/58

今日の問題

1. わが国の眠り方と働き方
2. 良い睡眠の価値
3. 睡眠の「都市伝説」
4. 快眠の対策案
5. 今日のまとめ

時間外労働の上限規制：一般職

(大企業:2019年4月～, 中小:2020年4月～)



時間外労働の上限規制：建設、自動車

事業・業務	建設事業	年720時間	猶予後の取扱い (2024年4月1日以降)
	●災害の復旧・復旧の事業を除き、上限規制がすべて適用されます。 ●災害の復旧・復旧の事業に関しては、時間外労働と休日労働の合計について、 ✓月100時間未満 ✓2～6か月が平均80時間以内 とする規制が適用されません。		
	自動車運送の業務	年960時間	
	●特別各項目が36協定を締結する場合の年間の時間外労働の上限が年960時間となります。 ●時間外労働と休日労働の合計について、 ✓月100時間未満 ✓2～6か月が平均80時間以内 とする規制は適用されません。 ●時間外労働が45時間を超えることができるのは年6か月までとする規制は適用されません。		

時間外労働の上限規制：医師

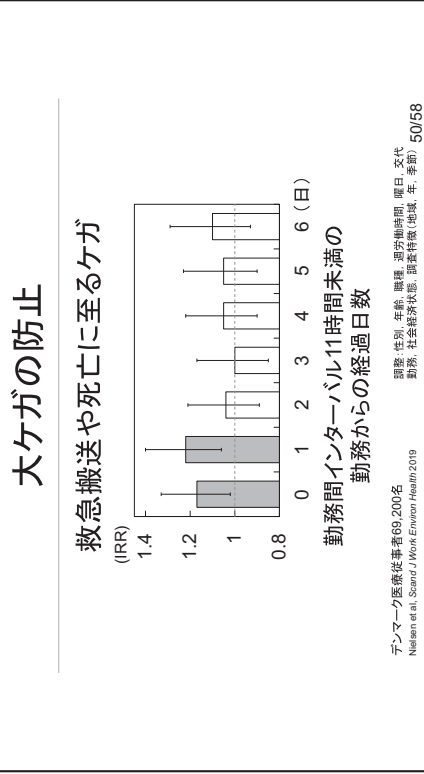
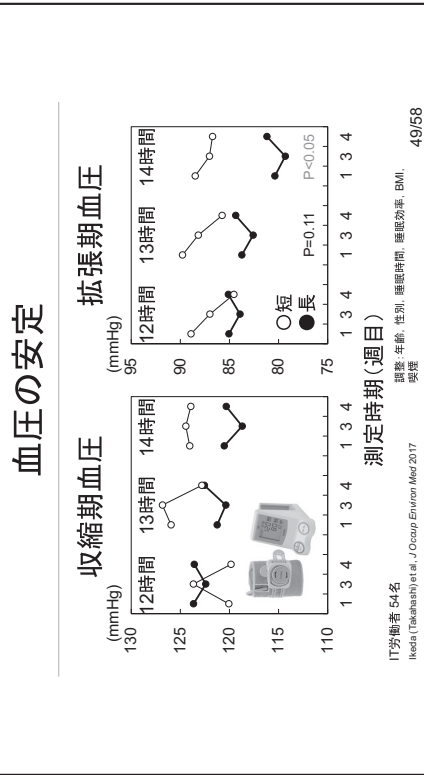
指定の種類	長時間労働が必要なる理由	年の上限時間
(A水準)	原則（指定取得は不要）	960時間
選抜B水準	他院と異なる医師の労働時間を 通算すると長時間労働となるため	通算で1,860時間 (各病院で960時間)
B水準	地域医療の確保のため	1,860時間
C-1水準	臨床研修・専門研修・修業の研修のため	1,860時間
C-2水準	長時間研修が必要と技能の修得のため	1,860時間

※1.860時間の上限が適用されるのは、指定理由に「対応する業務に就事する医師のみ」です。
 ※1.860時間の範囲内が標準の水準の指定を受けることとなります。

健康確保のためのルール

勤務区が確実に休息を取ることでできるよう、通勤から翌日の出勤までに原則 9 時間を空けるルール（勤務間インターバル制度）が始まります（→p.17）。

また、1 か月の時間外・休日労働が 100 時間以上となることが見込まれる場合は、産業医などによる面接指導を行う必要があります（→p.21）。

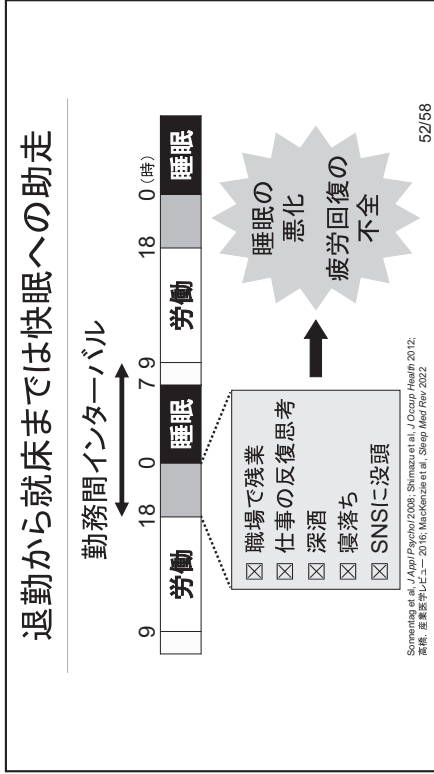


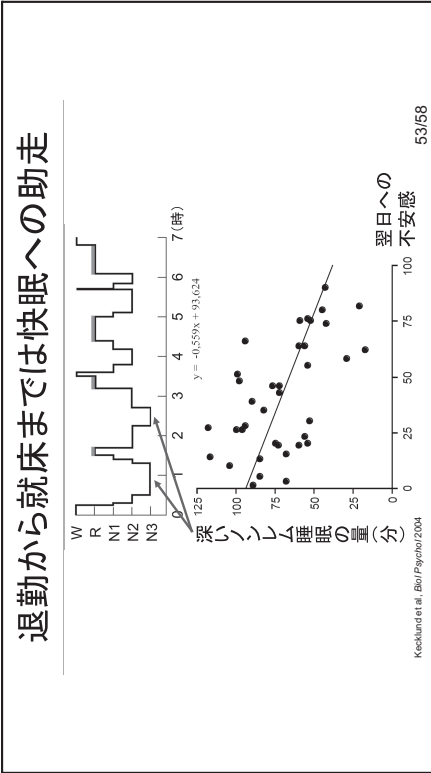
厚生労働省によるPR

2023.10.25 [@KAD5m20](#)

「休む」ことがメリットになる…厚生労働省も推進「勤務間インターバル制度」導入のススメ

財団法人エス・2023.10.25 #AOSpecial



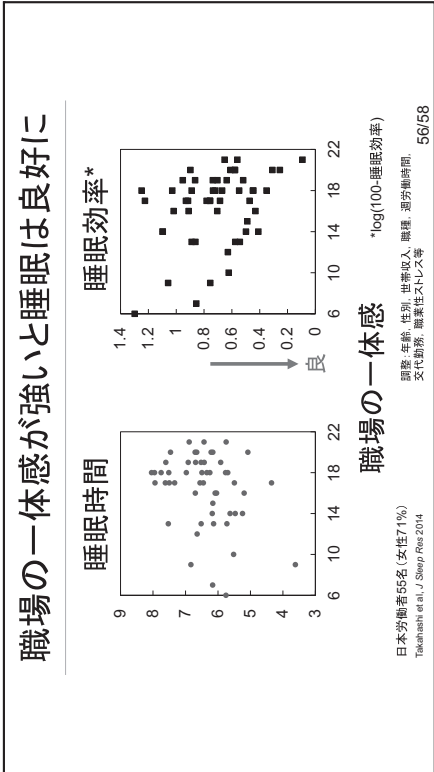
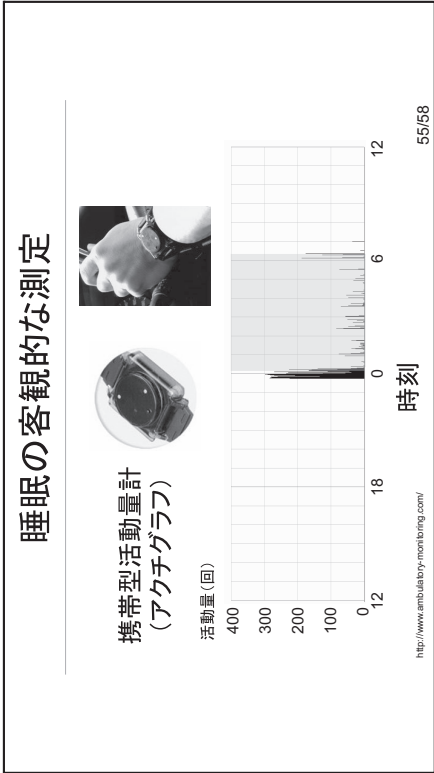


職場の一体感：信頼，相互扶助，結束

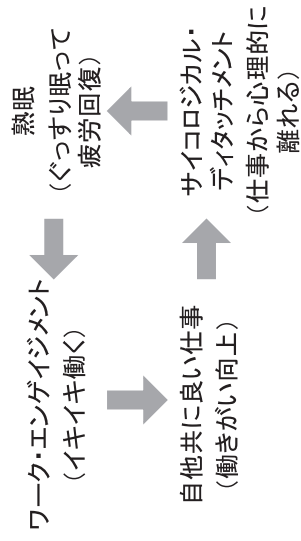
	違う	やや違う	まあそう	そうだ
1. 私たちの職場では，ともに働くという姿勢がある	□	□	□	□
2. 私たちの職場では，お互いに理解し認め合っている	□	□	□	□
3. 私たちの職場では，仕事に関連した情報の共有ができています	□	□	□	□
4. 私たちの職場では，助け合おうという雰囲気がある	□	□	□	□
5. 私たちの職場では，お互いに信頼し合っている	□	□	□	□
6. 笑いや笑顔がある職場だ	□	□	□	□

Takahashi et al., *J Sleep Res* 2014, Eguchi et al., *PLoS One* 2017

54/58



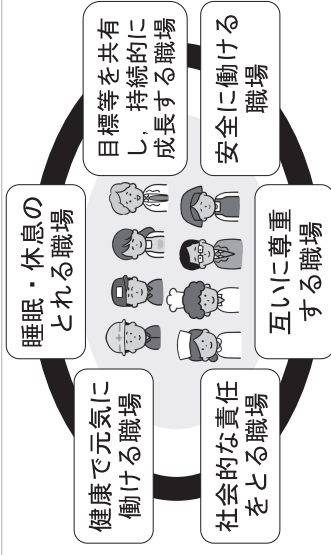
働きたいと思える労働環境の整備



Sonnentag et al., J Occup Health Psychol 2007; Shimazu et al., Appl Psychol Int Rev 2008, J Occup Health 2012; Kubota et al., Clin Exp Trial 2011; Schleusener et al., Front Public Health 2021; 斎藤, 季刊255頁, 2022

57/58

今日のまとめ:職場全員による見直し



鈴木ら, 過労死等の実態解明と防止対策に関する社会的な労働安全衛生研究, 令和2年度助成・分団研究報告書
前期, 過労死防止学会誌, 2022

58/58