

## 過重労働に関する睡眠と疲労回復機序の研究

### 【研究概要】

過労死等防止調査研究センターによる労災復命書の分析により、過労死が多発している運輸業において、早朝・不規則勤務のパターンで働く者に過労死事案が多いことが明らかにされた。単なる長時間労働よりも、生体リズムに反する働き方である早朝・不規則勤務で過労死事案が多いならば、過重労働による健康障害等を防ぐため、新たな過労のリスクファクターとして科学的な検証が必要である。

本研究では、現場調査と実験室実験の手法を用いて、過労死の事案研究により抽出された新たな過労のリスクファクターとして考えられる早朝・不規則勤務の健康影響と、それを防ぐための数値基準等の提供を見据えた実践的な予防策の検討を目的とする。

## ■ 研究スケジュール(案)

1年目  
(2023)

2年目  
(2024)

3年目  
(2025)

4年目  
(2026)

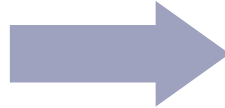
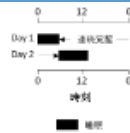
### ■ 1. 現場調査

被験者数:  
様々な過重労働状況を想定し  
合計100名程を想定



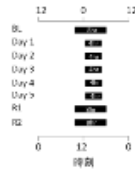
### ■ 2. 断眠実験

被験者数: 12~16名程



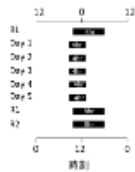
### ■ 3. 長時間労働 (短時間睡眠)

被験者数: 12~16名程



### ■ 4. 長時間労働 + 早朝勤務実験

被験者数: 12~16名程



### ■ 5. 長時間労働 + 早朝・不規則勤務実験

被験者数: 12~16名程

