

# 単身赴任による労働者の生活習慣及び健康への影響

主任研究者	新潟産業保健推進センター所長	興梠 建郎
共同研究者	同 産業保健相談員	中平 浩人
共同研究者	同 産業保健相談員	遠藤 和男

## 1 はじめに

本調査研究では、配偶者のいる単身赴任(者)を有配偶単身赴任(者)といい、以下単身赴任(者)と呼ぶ。単身赴任は、我が国の特徴的な労働形態として国際的に知られており、この制度下で働く労働者は年々増えている。最近は、不況下でのリストラ等により昇進を伴わない単身赴任も増加しており健康障害が懸念されている。

申請者らは、平成 14 年度の調査研究として、単身赴任の健康影響を調査し、身体的影響より精神的影響が大きいことを報告した。単身赴任者群を家族同居群と比較した場合、仕事のストレスの強さは同等であるのに対して、単身赴任者が受ける日常生活上のストレスは有意に強いことが判明した。そして、その傾向は、単身赴任期間が 2 年未満の場合、また単身赴任に消極的だった場合に顕著であった。

本研究では、前回の調査研究を一步進め、対象者の生活習慣(特に食事内容)と精神的ストレスを(半)定量評価する。そして、それらの影響としての健康診断結果を比較し、単身赴任の健康影響を検討することを目的とする。

## 2 方法

1) 対象：新潟、長岡、三条および新発田労働基準協会に所属する従業員 500 人以上の中～大規模の 60 事業場を対象とした。これらの事業場のうち本調査研究への参加の同意が得られた事業場に勤務し、平成 19 年度にその事業場に単身赴任中の 30 歳代、40 歳代及び 50 歳代の既婚男性従業員を対象者とした。対

象者のうち、本調査研究への参加に対してインフォームド・コンセントが得られた者の無記名リストの作成を、各事業場の本調査実施担当者に依頼し、その中から無作為に 60 名を選ぶこととした。次に、各担当者に依頼して、選ばれた各単身赴任者に対し、性・年齢(±3 歳)・職種をマッチングさせた既婚家族同居者で本調査研究への参加同意が得られた 1 名を、同じ事業場から選んでもらい、本調査研究への参加者として 60 ペア(計 120 名)を設定することとした。

2) 調査：精神的ストレス状況を中心に、生活習慣について、調査票による調査を実施した。ストレス調査には、NHK が 2002 年に実施した「日本人のストレス事象調査」で使用されたストレス状態の尺度となる 13 項目を用いた。食事調査には、65 食品リストからなる半定量食物摂取頻度調査票(FFQW65)を用い、参加者の過去 1 ヶ月程度の朝、昼、夕食について、各種食品摂取の頻度と量を食事記録票に記録してもらい、管理栄養士が栄養価計算(三大栄養素摂取量、目標カロリー充足率、食品別カロリー充足率)を行った。ストレス状態を定量化するため唾液中クロモグラニン A(CgA)を測定した。CgA は糖たんぱく質で、唾液中に神経刺激によって分泌され、新しいストレス物質として注目されている。サンプルの測定は、矢内原研究所(株)(静岡県富士宮市)に委託した。平成 15 年度及び 19 年度の定期健康診断結果の無記名データを各事業場の担当者に収集してもらい、両群の結果を比較した。

すでに服薬治療中の疾患がある場合は、それらに関連する健診項目を除外した。

### 3 結果

1)参加事業場：計 60 事業場のうち 20 事業場から回答があり(回収率 33.3%)、そのうち 4 事業場が本調査研究への参加に同意した。同意した 4 事業場のうち 2 事業場の単身赴任者は他事業場への赴任のみだったため調査対象には該当せず、参加事業場は 2 事業場となった(以下、単独の場合は M 事業場及び F 事業場)。どちらも製造業であった。

2)参加者：この 2 事業場に勤務し、本調査研究の対象者に該当する計 61 名の単身赴任者のうち、2 名の不同意者を除く 59 名を、本調査研究への参加者とした。事業所別の内訳は、M 事業場から 18 名、F 事業場から 41 名であった。また、各単身赴任者の対照者として、同じ事業場から選ばれた家族同居者 59 名は、全員本調査研究への参加に同意した。最終的に、合計で 118 組のペアとなった。両群の平均年齢(単身赴任者 51.0±6.11 歳、家族同居者 50.8±6.58 歳)に有意差は認められなかった。

3)単身赴任状況：平均延べ単身赴任年数は 6.3±1.97 年で、最長 12.3 年、最短は 2.0 年であった。単身赴任を受け入れた理由と受け入れた時の気持ちをそれぞれ表 1 及び表 2 に示す。

表1. 単身赴任を受け入れた理由

理由	n	回答者数	%
仕事のため	58	40	69.0
会社の方針だから	57	26	45.6
子供の教育	57	17	29.8
持家があるから	58	17	29.3
配偶者の仕事	58	3	5.2
両親のため	58	2	3.4
単身赴任をしたかった	58	1	1.7

表 2. 単身赴任を受け入れた時の気持ち

理由	回答者数	%
大いに前向き	9	15.5
少し前向き	23	39.7
あまり乗り気でない	14	24.1
乗り気でない	12	20.7
合計	58	100.0

4)労働及び生活習慣：表 3 及び表 4 に労働及び生活習慣の比較を示す。

表 3. 労働時間及び生活習慣の比較 (人 (%))

	単身赴任者	家族同居者	p 値 <sup>*</sup>
時間外労働 (月45時間以上)	19 (32.8)	21 (36.2)	0.845
生活のリズム (規則正しくない)	7 (12.1)	13 (21.9)	0.210
食事内容 (気をつけない)	9 (15.5)	13 (21.9)	0.424
間食(する)	28(24.6)	28(24.6)	1.000
喫煙(吸っている)	27(46.6)	29(50.0)	1.000
運動(しない)	15(25.9)	22(31.9)	0.210

<sup>\*</sup> McNemar 法

表 4. 生活習慣、ストレス及び食事内容の比較

	単身赴任者	家族同居者	p 値 <sup>*</sup>
睡眠時間(h)	6.1±0.6	6.3±1.1	0.482
喫煙係数	492.3±233.2	518.9±275.9	0.641
ストレス状態(点数)	7.6±5.5	8.9±5.1	0.184
唾液カモグラニンA <sup>**</sup>	4.8±3.8	4.2±3.1	0.326
同 蛋白補正值 <sup>***</sup>	11.7±7.9	10.6±8.4	0.452
食事(g)			
炭水化物	182.3±22.4	187.1±22.4	0.247
蛋白質	63.9±15.9	66.6±14.1	0.329
脂質	40.8±11.9	43.7±10.9	0.180
充足率(%)			
一日合計	102.6±14.1	105.3±14.9	0.321
朝食	65.1±15.7	67.0±15.2	0.505
昼食	97.4±14.6	99.9±12.6	0.322
夕食	134.3±33.0	139.4±34.3	0.406

<sup>\*</sup> t-test    <sup>\*\*</sup> pmol/mL    <sup>\*\*\*</sup> pmol-CgA/mg-protein

食事では、みそ類摂取の充足率(単身赴任者 70.4 ± 44.2%、家族同居者 91.8 ± 36.8%)で両群間に有意差が認められた(p=0.005)。また、健診結果の比較では、F 事業場の平成 15 年度結果が得られず、平成 19 年度の結果のみを比較した場合、差は認められなかった。過去 5 年間の健診データの変化を集計できた M 事業場では、唯一 HDL が単身赴任者で有意に上昇していた(p=0.013)。

### 4 まとめ

今回の調査では、同意を示した事業場が少なく、さらに単身赴任者の赴任年数が平均で 6 年以上と長いのが特徴であった。前回の調査研究では、赴任年数が長いほど単身赴任生活に慣れ、生活習慣の調整やストレス対処が適切になされ、健康への影響は単身赴任年数が短い場合より小さいことが示されたが、今回の結果により、それが裏付けられた。