

多職種勤労者の過重労働因子と疲労蓄積度に関する調査研究

研究代表者	岩手産業保健推進センター所長	石川育成
主任研究者	岩手産業保健推進センター相談員	鈴木 満
共同研究者	岩手医科大学神経精神科学講座	中村 光
	岩手医科大学神経精神科学講座	赤坂 博
	岩手産業保健推進センター相談員	坂下史絵
	岩手産業保健推進センター相談員	小野田敏行
	岩手産業保健推進センター相談員	中屋重直
	岩手産業保健推進センター相談員	立身政信

1. 背景と目的

平成 18 年に施行された改正労働安全衛生法においては超過勤務時間を主たる過重労働因子とするメンタルヘルス対策が盛り込まれたが、労災事故や過労自殺のリスク評価について、より実用的かつ予防的な方法が求められている。本調査研究では、職種を横断する超過勤務時間に加えて、休日数、不規則勤務、交代勤務等についても着目し、過重労働因子と精神保健度、仕事上の過度の眠気、疲労蓄積度、希死念慮等との関係について多職種大規模調査を施行した。

2. 研究対象および方法

東北地方 A 県において操業する 18 事業場の勤労者 4,804 名を対象として、平成 20 年 1 月に無記名自記式のアンケート調査を行った。調査前に、本調査が無記名であり、回答者のプライバシー保護に十分配慮すること、および同意者のみを調査対象とすることを文書で説明した。調査に用いた質問紙の内容は、以下の通り設問 A、B、C、D、E、F、G から構成された。

A) 属性、生活習慣など

性別 年齢 配偶関係 生活形態 現在の仕事の勤務年数 就業形態 職種 1 ヶ月あたり

の平均休日 1 日の勤務時間 1 ヶ月あたりの平均超過勤務時間 勤務時間帯 勤務時間帯が規則的か不規則か 仕事が交替勤務制であるか否か 交代勤務の具体的内容(勤務時間・勤務交代までの日数等) 飲酒回数 飲酒量 身長 体重
B) ピッツバーグ睡眠調査票日本語版¹⁾
C) 勤務中の眠気に関する質問
D) メンタルヘルス専門家への相談行動
E) 日本語版 GHQ (The General Health Questionnaire) 12 項目版(以下、GHQ)²⁾。0-0-1-1 法で得点を算出。
F) 労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト³⁾
G) 希死念慮に関する質問⁴⁾

調査結果は、SPSS 16.0J for Windows を用いて統計学的に解析した。

3. 結果と考察

対象者 4,804 名のうち回答のあった 3,944 名(回収率 82.1%) のデータを解析対象とした。業種の内訳は建設業、精密機械製造、食品加工、保険金融業、出版印刷業、医療福祉など多岐にわたり、大半が中規模事業場であった。職種は、営業、販売、技術職、事務職、現場管理職、内勤管理職など 10 職に分類した。

対象者の 73.2% が男性、25.8% が女性で、全体の平

均年齢は 40.8±11.5 歳であった。年代構成は、10代 75名(1.9%)、20代 616名(15.6%)、30代 1,264名(32.0%)、40代 829名(21.0%)、50代 1,040名(26.4%)、60代 88名(2.2%)、70代 1名(0.0%)、無回答 31名(0.8%)であった。

超過勤務時間と属性、職種：1ヶ月の平均超過勤務時間が45時間未満(軽度超過勤務者群)と回答した者は全体の73.1%、45時間以上80時間未満(中等度超過勤務者群)が17.9%、80時間以上(高度超過勤務者群)が5.8%であった。「高度超過勤務者」は女性よりも男性に有意に多く、勤務年数10-19年の者に有意に多かった。職種による比較では、現場管理職の12.1%が「高度超過勤務者」、33.8%が「中等度超過勤務者」であり、他職に比べ「中等度超過勤務者」が有意に多かった。

超過勤務時間と精神健康度：GHQ 総得点の全回答者の平均は、2.26±3.09 点であり(得点が高いほど精神健康度が低い)、上記3群間におけるGHQ得点に有意差を認めただけではなく、1ヶ月あたりの休日が4日以下の「短休日群」と5日以上「通常休日群」との間にもGHQ得点の有意差を認め、労働時間の長さや休暇の少なさが精神健康度に悪影響を与えていることが示唆された。

超過勤務時間と睡眠関連症状：全体の平均睡眠時間は6時間30分であり、超過勤務3群間における睡眠時間を比較した結果、超過勤務時間の長さや睡眠時間の短さとの間に有意な関連がみられ、超過勤務により睡眠時間が削られていることが示唆された。さらに、超過勤務時間と「工作中的過度の眠気」および「眠気による失敗」との間にも、それぞれ有意な関連がみられ、超過勤務負担が眠気による労災事故の誘因となることが示唆された。

不規則勤務、交代勤務と精神健康度：勤務が「かなり」あるいは「非常に」不規則である、と回答した者(不規則勤務群)は全体の4.0%、交代勤務者は

全体の15.3%であった。「不規則勤務群」は「規則勤務群」と比較して有意にGHQ得点が高かったが、「交代勤務者群」とそれ意外の者との間にGHQ得点の有意差はみられなかった。

疲労蓄積度と属性、職種、睡眠関連症状：仕事による負担度が「高い」および「非常に高い」と判定³⁾された者(高度疲労者群)は全体の25.1%にのぼり、前述の「高度超過勤務者」と同じく、男性、10-19年の勤務年数者、現場管理職に「高度疲労者」が有意に多く認められた。工作中的過度の眠気および眠気による失敗については、ともに「高度疲労者群」が、それ以外の者と比べて有意に多く経験していた。また、「自分がない方が、他の人が楽に暮らせると思う」という設問⁴⁾に対して「かなりの間」あるいは「ほとんどいつも」ある、と回答した者は全体の3.6%であり、「高度疲労者群」に有意に多かった。これらの結果より、「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」が、労災事故予防のみならず自殺予防のツールとしても有用であると考えられた。

相談行動：全体の29.2%がメンタルヘルス上の問題で相談資源を必要であると回答したが、相談経験があるものは全体の9.0%であった。相談行動の主たる阻害要因に関する回答から、相談費用、相談資源、守秘に関する情報提供を進めることが、相談および受支援につながると考えられた。

参考文献：

- 1) 土井由利子, 簗輪真澄, 内山真, 他. ピッツバーグ睡眠質問票日本語版の作成. 精神科治療学 13: 755-763, 1998.
- 2) 中川泰彬, 大坊郁夫. 日本版 GHQ 精神健康調査票 手引き (改訂版). 日本文化科学社, 東京, 1996.
- 3) 労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト. 厚生労働省 2004
- 4) 福田一男, 小林重雄. 自己評価式抑うつ性尺度の研究. 精神経誌 75: 673-679, 1973