

過重労働に注意

すがすがしい秋晴れの今日この頃、皆様方にはますます壮健でご活躍のことと思います。働きやすい季節で、必要以上に頑張りたくなりますが、過重労働で体を壊さないよう注意してください。

多忙が原因で、脳血管や心疾患を合併したり、心理的負荷による精神障害など、いわゆる過重労働のニュースを散見します。



過労死を無くすために、厚生労働省の方から、メンタルチェックや労働時間の規制等が掲げられています。

「時間外、休日労働時間」とは、**休憩時間を除き1週間当たり40時間を超えて労働した場合におけるその超えた時間のことです。**月100時間超、または2-6か月平均で月80時間超になると、健康障害の関連が強くなります。

事業主には、平成32年までに、週労働時間が60時間以上の労働者を5%以下にすることが目標づけられています。

生きていくために、働けるときに働いておこうと思う方は多いと思いますが、別紙疲労蓄積のチェックリストで危険が高い方は十分休んでください。

うつ病は生涯有病率が6%（16人に1人）と多く、メンタルチェック制度が始まり、職場でのストレスが多い方は、面談を受けられます。

もともとの執着器質、依存性格等の体質が関与し、脳の機能異常から起こる内因性の他に、ストレスが誘因となる心因性、他の病気（脳卒中、糖尿病、喘息、慢性閉塞性呼吸器疾患、リウマチ等の膠原病、悪性腫瘍等様々）に伴い発症する身体因性があります。

①抑うつ感が強く、考えがまとまらなくなり、自信喪失、自責感、自殺願望等の症状が目立たず、

②疲労、倦怠感、体重減少、性欲減退、自律神経障害（頭痛、めまい、下痢、便秘、動悸等）

③睡眠障害（入眠障害、早朝覚醒）

④精神運動抑制（関心の低下、気力の低下）、妄想（貧困妄想、心気妄想）

等の症状が始まることもあります。

高齢者うつでは、悲哀よりも意欲の低下、身体の不調、不安、妄想が出現しやすく、自殺リスクが高いです。

女性は男性よりうつになり易く、月経、産後、更年期といった性ホルモンのバランスが変わる時に起こりやすいです。意欲の低下、不安焦燥、攻撃的等の症状に注意します。

薬剤性うつも、鎮痛薬（イブプロフェン、インドメタシン等）、降圧薬（ β 遮断薬、ジギタリス等）、胃薬（ラニチジン、シメチジン等）、向精神薬、ステロイド等で出現することがあります。

ニュースに出るような極端な例に発展する前に、相談窓口があります。ストレスチェックも含め、雇用者や上司に実名は漏らさず、従業員が不利にならないように解決していきます。過重労働、メンタルで問題のある方は、気軽に総務部に相談してください。宜しくお願いします。

文責：産業医、圏央所沢病院 脳外科 石原秀章