

過労死防止学会 労働時間の上限と深夜の労働時間規制のあり方（補充資料）

各研究の結論の要旨	執筆文献
東北地方76件の過労死事例の分析では、倒れる1か月前の平均労働時間は、1日9時間未満（17.8%）、10時間程度（3.5%）、11時間程度（7.1%）、12時間程度（7.1%）、13時間程度（7.1%）、14時間以上（57%）となっている。	広瀬俊雄本書第4章「過労死・過労自殺につながる健康障害とその背景」
過労死家族・同僚203名を分析した医学的な研究によると、週60時間以上の労働、月50時間の残業、または所定休日半分以上の出勤のいずれかにあたる長時間労働が、過労死者の3分の2を占める。配転、課題ノルマ、要求度の高さ、支援の低さ等の特徴がみられる。高血圧の既往、降圧剤服用、喫煙、飲酒などがみられる。	上畑鉄之丞「労働ストレスと循環器疾患」日循協誌26巻3号（1992年）185頁-190頁, 188頁
50代の管理職業務や長時間拘束（1日労働時間10時間以上）、休日週1日以下などの因子は、過剰血圧の危険因子である。休日の少なさ、睡眠時間の少なさなども、有意な要素である。	内山集二ら「降圧剤治療を受けている50歳代男性労働者における脳心事故の危険因子」産業医学34号(1992年) 318頁、324頁
全体の労働時間は、週60.7時間で、40代の労働時間が最も長いが、長時間労働は疲労により収縮期血圧を上昇させ、総コレステロール値を低下させる可能性があることがわかる。	Iwasaki K et al. (1998): Effect of working hours on biological functions related to cardiovascular system among salesmen in a machinery manufacturing company, Ind Health, 36 (1998) p. 361-367
1日7-9時間の働時間をもつ男性と比較して、11時間を超える労働時間をもつ男性の急性心筋梗塞のリスクが7-9時間の人に比べて高まる傾向が確認されている。	Sokejima S et al., Working hours as a risk factor for acute myocardial infarction in Japan, case-control study, BMJ, 317, 1998, p. 775-780, p. 777
過去1年および過去1ヵ月の心筋梗塞のオッズ比は、時間外労働（週労働時間61時間以上）では、週40時間未満と比較して、リスクが2倍上昇した。睡眠の少なさも、心筋梗塞の増加に関係している。	Y Liu et al., the Fukuoka Heart Study Group, Overtime work, insufficient sleep, and risk of non-fatal acute myocardial infarction in Japanese men, ccup Environ Med, 59, 2002, p. 447-451, 448.

メタアナリシスを行い、標準労働時間（週35～40時間）と比較し、長時間労働（週55時間以上）は冠動脈性心疾患の発症リスクの増加と関連する。	Kivimäki M, et al., Long working hours and risk of coronary heart disease and stroke, Lancet. ,386, 2015, p.1739-1746.
過剰血圧反応発生と関連する要因は、労働時間が1日10時間以上、睡眠時間が1日6時間未満、休日数が週1日以下であった。	道下竜馬ら「勤労者の労働時間、睡眠時間、休日数と運動負荷試験中の血圧反応との関係」産業衛生学雑誌,58(1) (2016) ,p11-20,p. 11, 18.
740,000人以上の心血管疾患のない人を対象としたデータと個人参加者の観察データを用いた大規模なメタアナリシスにより、長時間労働（週55時間以上）と心血管イベントの発症との関連が報告され、冠動脈性心疾患と関連するリスクが1.12倍（95%CI 1.03-1.21）増加すると示唆した（脳卒中に関連するリスクは1.21倍（95%CI 1.01-1.45）であった）。	Virtanen, Kivimäki, Long Working Hours and Risk of Cardiovascular Disease, Curr Cardiol Rep. ,2018, 20: 123, p1-9, p. 1.
社会人口統計学的因子、心血管危険因子、職業で調整したCox比例ハザードモデルにより、11時間/日以上時間外労働が、急性心筋梗塞のリスクを高くすること関連する。	Hayashi R, et al. Working hours and risk of acute myocardial infarction and stroke among middle-aged, Japanese men.. Circulation Journal (2019) p. 1072, 1078.
長時間労働が全体的な脳卒中率の増加と関連しているとはいえない。しかし、長時間労働と、出血性脳卒中発生率の増加との関連の可能性を示唆する。	Hannerz H et al. , Long working hours and stroke among employees in the general workforce of Denmark. Scand J Public Health.46, 2018, p.368-374.
35～40時間/週の労働と比較すると、55時間/週以上の労働は、8～30年の追跡調査において、虚血性心疾患での死亡リスクの中等度の臨床的に意味のある上昇をもたらした可能性がある（IHD罹患率と死亡率に関して「有害性を示す十分なエビデンス」と判断）	Li J, et al., The effect of exposure to long working hours on ischaemic heart disease: A systematic review and meta-analysis from the WHO/ILO Joint Estimates of the Work-related Burden of Disease and Injury., Environment International, 142, 2020, p1-38, p. 2. ,105739.
35～40時間/週の労働と比較して、55時間/週以上の労働は、脳卒中発症リスクの中等度の臨床的に	Descatha A, et al.The effect of exposure to long working hours on

意味のある増加をもたらした可能性がある	stroke, Environment International, 2020, p. 1-31, p. 2.
---------------------	--

図