



本気で取り組みたい 過労死予防

「過労死」という単語を聞いたことがない人は、ほぼいないでしょう。ただ、詳しくは知らない人が大半でしょう。そこで過労死を防ぐために知っておきたい情報を基礎からまとめました。

©Medical Trust All Rights Reserved.

過労死とは

過労死といえば働きすぎによる突然死を想像しますが、過労死の防止対策を推進するためにつくられた過労死等防止対策推進法には「過労死等」の定義が書いてあります。そのポイントを紹介しましょう。

- ・業務における過重な負荷による脳血管疾患・心臓疾患を原因とする死亡
- ・業務における強い心理的負荷による精神障害を原因とする自殺による死亡
- ・死亡には至らないが、これらの脳血管疾患・心臓疾患・精神障害

つまり過労死等は、長時間の過重な労働で脳血管疾患・心臓疾患・精神障害を発症したり、亡くなってしまうことなのです。

過労死と長時間労働の因果関係についても、労災認定基準という形で目安が示されています。時間外・休日労働時間が月 45 時間を超えて長くなるほど、脳・心臓疾患の発症と業務の関連性が強まります。もともと脳・心臓疾患は、食生活や運動不足など、さまざまな要因で発症するものですが、月 45 時間を超える」と業務が発症の原因として疑われるようになるわけです。

そして「過労死ライン」と呼ばれる、精神障害による自殺を含めた過労死の労災認定基準は、時間外・休日労働が「発症前 1 ヶ月間に 100 時間」「発症前 2～6 ヶ月間平均で 80 時間」となっています。ただし労災の過労死認定は「過労死ライン」で一律に決定するわけではありません。

では、実際の労災認定は、どれぐらいで推移しているのでしょうか？

右のグラフの通り、脳・心臓疾患に係る労災認定は減少傾向なのに、精神障害は増加傾向にあります。

働き過ぎて体調がイマイチだと感じ

たら、早めに周囲の人や医師に相談しましょう。現在は国や民間団体により、多くの相談窓口が設置されています。ただ疲れが溜まって、心身の負担をあまり感じないことも少なくありません。だからこそ過労死を防止するためには、職場の同僚や家族、友人が危険性を察知することが重要になってきます。逆に自分自身も同僚や上司、部下、家族の過労死を防ぐために、周りの人の微妙な変化に注意しましょう。

自分の疲労蓄積が気になる場合は、下記の厚労省のページでチェックすることができます。

労働者の疲労蓄積度チェックリスト <https://www.mhlw.go.jp/topics/2004/06/tp0630-1.html>

今月は過労死についてまとめました。自分だけではなく、周りの人を救うためにも知っておきたい知識ですね。

