

「健康で人間らしく生きいきと働くために

夜勤と健康問題について」

- 1 夜勤者は10年短命 フランス政府の委託で「ヴィスナール教授が二万人の交代勤務労働者を対象に調査した結果、夜勤は寿命を10年以上縮めるとの結論が出た。夜勤労働者に最初にあらわれてくる症状はイライラ、意気消沈、不眠と胃病、これが次第に健康をむしばむ。そこで同教授はフランス当局にたいして、夜勤交代労働は10年以上させないことにするとか、そのあとの就職あっせんや再教育の機会を保障することを要求した」（『朝日新聞』1976年11月20日）と仰うことです。
- 2 直ちに対策を講じたフランス政府フランス政府は、これを受けて関係閣僚会議をひらき、技術上不可能な場合をのぞいて、土曜日の夜勤、日曜日の早朝を含むような勤務形態を新たに編成することを77年1月1日以降禁止とし、すでに行っているところでも同様とするか、年間20回の日曜休日が与えられるようにし、77年に「労働の復権」に関する法律を施行し、夜勤従事者のために「温かい食事の提供を管理者に義務づける」、「休養室、宿泊施設に長椅子、防音、遮光設備の設置を義務づける」、「電話付きの休養室を作り、家庭に電話をかけられるようにし、夜間働く人の疎外感をなくす」、「交代制勤務者約200万人のために、夜放映した幾つかのテレビ番組を昼間再放送すること国営放送管理者に義務づける」などを明記しました。事務室にテレビを置くな、窓にブラインド、カーテンをするな、ポスターも張るなどと通達する、どこかの消防とは大違いで、夜勤の過酷さを正面からとらえ如何に健康と社会生活を護ろうとしているかがわかります。
- 3 睡眠時間が短いと高い死亡率人間にとって睡眠時間は一日7～8時間が最適です。表1のように7から8時間の睡眠を取っている人の死亡率を100としたときに、4～5時間の人の死亡率は、159になり4時間未満では280にもなります。また8時間をこえた睡眠をとる人の死亡率が増えるのは、それだけ眠らなければならないきつい労働をしているためです。睡眠時間が短くなるのは、夜勤労働者だけでなく、長時間労働者も同様で、11時間以上の労働は、通勤や、生理的あるいは社会的に最小限必要な時間のため、睡眠時間が短くなるのです。
- 4 夜勤者に多い消化不良や胃腸障害名古屋大学医学部などが10,905人を調査したところ、日勤者の胃腸障害発生率が1.03%だったのに対し、夜勤者は2.38%と二倍強で、過去に夜勤を経験した人は1.52%と中間の値を示しました。胃潰瘍、十二指腸潰瘍の全患者の三分の一が夜勤者で、健康な人の中に占める夜勤者の割合は五人に一人

と少なく、夜間勤務が健康に悪影響を及ぼしている実態が明らかになりました。この背景には、夜勤のストレスによる睡眠障害 その睡眠障害によっておこる不安定な精神状態などが、さらに睡眠の異常そのものが自律神経を介して消化管機能の変調を起こし、消化性潰瘍の発生の素地となっていると、研究者が指摘しています。

5 夜勤に慣れるのはサルだけ 消防課勤務が長くなると、「体が慣れたよ」と言う人もありますが、オランダのヴァン・ローン博士の実験では、サルは1週間で昼夜リズムが逆転し、夜型サルになりますが、人間は13週間の連続夜勤でも変化は見られなかったといえます。このため、夜勤者が昼間寝ようとしても中々熟睡はできないのです。これは、第一に昼には、脈拍や血圧があがり、ホルモンの分泌も活発になって活動的になり、夜はその反対に、睡眠に適する生体リズムが、太陽とともに活動し星とともに眠ってきた200万年と言われる人間の生活史の中で創られたものであり、短期間で変わるものでないこと、第二に、人間は社会的な生活を送らなければ、言い換えれば、夜勤者といえども日勤者と同じ時間帯にしなければならないことが多いことによるものです。

6 時短先進国ドイツ第2次世界大戦の敗戦国ドイツの戦後復興は日本と同様のみちをたどり、1970年ごろまでの労働時間は日本と大差ありませんでしたが、オイルショック時に、日本は減量経営と称して、少人数の過密、長時間労働を労働者に強いたのに対し、ドイツは労働力分かち合い政策によって、時短に取り組みました。1991年の、講師のドイツ訪問時に、フォルクスワーゲンでは、年間1414時間だったのに対し、講師の会社では2800時間をこえる労働をしていました。土日の週休二日制は当然のことで、金曜日は、昔の土曜のように半ドンです。残業などすれば、「家庭や社会を省みない人でもない人」との烙印が押されてしまいます。また残業で稼ごうと思っても、急激に税金が高くなり、収入は残業をしない人とほとんど変わらなくなるようになっていきます。フォルクスワーゲンの休日 国民の祝日10日 年休 30日 調整休日 17日 年休は取れば年休手当がもらえる（取らなければもらえない）仕組みで、全員が30日全てを消化します。夏休みは連続2週間取るのが当たり前で、その間病気になれば、その分休日が長くなり、病気のために年休を使うことは有りません。

7 進んでいる北ヨーロッパ 北ヨーロッパでは、「労働の人間化」が進められ、労働によって人間疎外がおきないように、さまざまな手当がされています。デンマークでは、経済性のための深夜労働は原則禁止されています。長時間労働も、他の労働者の職場を奪うものとして、社会的な批判的となります。スウェーデンでは、夜勤専門の看護婦の制度がありますが、この看護婦には小さな子供のいるお母さん看護婦さんのなり手が大変多いということです。これは、月に9日の夜勤をすれば、あとは一切働く必要がなく、子供と一緒に生活時間がかえって増えるからです。ヨーロッパのこうした国々では、夜間勤

務は社会的にどうしても必要な仕事に限られるとともに、深夜 8 時間の労働は、2 労働日（2 日働いたということ）と見なされ、明けの勤務はないなど、十分な援護措置が取られています。

8 世界の動きに逆行する日本 日本では、新日鉄の 1 2 時間交代制など、残業と早出を強制した長時間過密労働がますます強められています。また国立病院では 3 交代制から、長時間変則 2 交代制に改悪されようとしていますし、郵便局ではニュー夜勤と称して、以前は勤務時間中に 3 から 4 時間あった仮眠時間を廃止し、深夜に無給の 2 時間の待機時間を設けるといった勤務が押しつけられ、過労死が増加しています。

9 日本で最高の知見とされる「日本産業医学会」の 1995 年の「循環器疾患の作業関連要因検討委員会」報告は次のように提言しています。

(1) 長時間労働を制限すること、月 50 時間以上の残業を禁止するなど、長時間労働制限のため提言をしていますが、その中で、「救急、警察、保安などの業務、………などに従事する労働者の時間外労働を原則として禁止する。やむをえない理由で、これらの業務を行う場合は、代替え休日や時間を保障する。」と提言しています。

(2) 夜勤労働者の改善及び制限循環器疾患の進展、悪化に関連することを理由に、夜勤、とくに深夜時間帯（22 時以降、翌朝 6 時までの時間帯）の勤務は、以下のように改善及び制限すべきである。

夜勤交代制をとる事業所、または深夜時間帯の勤務のある事業場は、疲労回復や休養を目的とした職場内施設を必ず設けるとともに、深夜帯の 8 時間勤務につきおおむね 2 時間以上の適切な仮眠時間を保障する。

徹夜勤務を常態とする就労形態をとる事業場は、勤務明け日の就労を原則禁止する。また、概ね徹夜の 8 時間就労を 2 勤務と計算するなど、就労日数を軽減する。

深夜時間帯の就労は、やむを得ない場合でも、連続 3 夜を限度とする。

夜勤時の一人労働は避け、複数勤務とする。

徹夜勤務、連夜の深夜勤務、一人勤務の制限は、身体リスクの高い労働者では厳しく適用する。

徹夜勤務、連夜の深夜勤務、一人勤務は、降圧剤やインスリンなどの薬剤投与を受けているなど服薬管理に注意が必要な労働者、及び脳血管障害、心筋梗塞や狭心症、その他重篤な疾患の既往を有する労働者では禁止する。

上記の夜勤労働の改善及び制限は、労働基準法、労働安全衛生法など関連法規の改正により、事業主の責務として規定する。法改正が実施されるまでは、行政通達などにより事業主の実施努力をうながす。また、これらの改善及び制限は、労働者の賃金条件を低下させないことを前提にし、長時間労働対策と同様、事業所や企業での労使交渉では、身体リスクの大きい労働者に不利益をもたらさないようあらかじめ協議し、実施する。

(3) 仕事のストレス緩和対策を講ずる。(詳細は省略)

10 健康で人間らしく働くために 日本の、労働者の健康を考えない夜間勤務を始めとする劣悪な労働条件を許すのか、それとも北欧などの先進国なみの人間らしく生き生きと働ける職場を創るのかは、すべて国民や労働者のこれからの取組にかかっています。ニュー夜勤を導入された、郵便局の職員 や、夜勤の改悪が進められている国立病院の看護婦さんたちによって、夜勤シンポや夜勤懇談会などがひらかれて、よりよい夜勤の制度を目指す運動が広まっています。消防職員の勤務体制は、他の夜勤職場とは全く違った形態ですが、前近代的な深夜も含めた長時間労働や無報酬の長時間拘束など大きく改善が求められるところです。他の夜勤職場の労働者と、共に手を携え改善に取り組んでいきたいものです。

(明らかな誤字は修正しましたが、原文のまま載せました。H, A)