

超える時間外・休日労働を行った労働者に対しても事業者は医師による面接指導等を実施するよう努めることが求められています。前述した調査で月100時間以上の残業をしている労働者は、99時間以内の労働者に比較して、原因となる出来事から精神疾患発病までの期間が短く、発病から自死に至るまでの期間も短いことが明らかになりました。

職場における過労死・自殺の予防に関する研究（平成15年度）で231名の産業医調査（企業における「過重労働による健康障害防止のための総合対策」の効果に関する研究⁴⁾）で、栗原は、172事業場で過重労働を行っており、過重労働者を医療機関へ紹介した経験のある産業医は66名（37.5%）で、そのうち過半数39名（59.1%）が抑うつ状態で、以下、心身症23名、不整脈18名という順であると報告しています。この結果からも過重労働と「抑うつ」、「心身症」とは密接な関連があることは明らかであると思われます。

また長時間労働と睡眠時間との関係については、次の報告が参考になるものと考えられます。総務省の「平成13年社会生活基本調査報告⁵⁾」及びNHKの「2005年国民生活時間調査報告書⁶⁾」によれば、標準的な労働者の1日の生活時間では、睡眠時間は7.3時間とされています（表1-2）。そして、過労死の新認定基準（平成13年12月12日付け基発第1063号通達³⁾）の根拠となった「脳・心臓疾患の認定基準に関する専門検討会報告書」は、当時のこの調査結果を用いて、睡眠時間と時間外労働との関係について次のように算出しています。すなわち、1日の労働時間が8時間を超えて、時間外労働を2時間程度、4時間程度及び5時間程度行っているとすると、これが1ヶ月継続した状態では、それぞれ睡眠時間は平均して7.5時間、6.0時間及び5.0時間となります。この場合、1ヶ月間の時間外労働時間数は、1日の労働時間に平均勤務日数（休日労働日は含まない。）21.7日に乗じて、概ね45時間、80時間及び100時間となります（表1-3）。

一方、山村は平成15年度災害科学に関する研究⁷⁾の中で発症前に十分な睡眠が確保できなかった55例について「睡眠時間を4時間未満（睡眠時間<4）と4時間以上（睡眠時間≥4時間）で層別化して、生存時間分析（精神疾患発生率）を行った結果、4時間未満の睡眠が20週続いた時点で80%の発症率（イベント発生率0.8）であるのに対し、4時間以上の睡眠では60%（イベント発生率0.6）であった」と報告しています。

また内山も平成15年度災害科学に関する研究⁸⁾の中で、「4時間睡眠を1週間にわたり続けると健常者においてもコルチゾール分泌過剰状態がもたらされるという実験結果もある。これらを総合すると、4～5時間睡眠が1週間以上続き、かつ自覚的な睡眠不足感が明らかな場合は精神疾患発症、特にうつ病発症の準備状態が形成されることが可能と思われる」と報告しています。

睡眠時間から精神疾患発症の予防は、まさに4～5時間睡眠を境に検討すべきであり、時間外労働月100時間以上の労働に従事した労働者に精神医学的配慮が必要と判断できます。

表 1-2 ▶ 標準的な労働者の1日の生活時間

睡眠	7.3時間
食事等（食事、身の回りの用事、通勤等の時間）	5.5時間
仕事（拘束時間＝法定時間＋休憩1時間）	9.0時間
余暇	2.2時間

表 1-3 ▶

1日の睡眠	1日の時間外労働	1ヶ月間の時間外労働
7.5時間	2時間	45時間
6.0時間	4時間	80時間
5.0時間	5時間	100時間