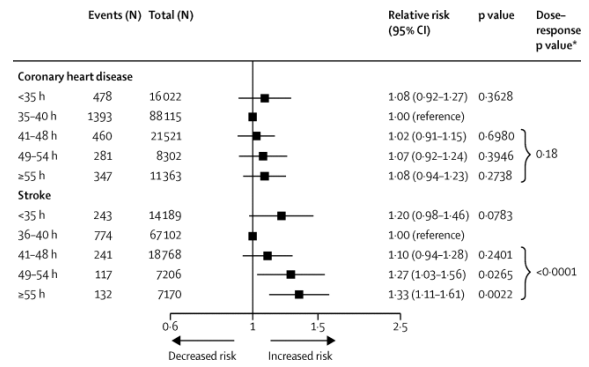


心血管系の病気を遠ざける働きかたと休みかた

働く時間と心血管系の病気の発症

働く時間の長さ、冠動脈疾患と脳卒中の発症リスクについて、それぞれ603,838人（平均8.5年）と528,908人（平均7.2年）を追跡した調査が報告されています（Kivimäki et al. 2015）。働く時間が週55時間以上になると、週35-40時間と比べて、冠動脈疾患の発症リスクは1.13倍（1.02-1.26）高くなり、脳卒中の発症リスクは1.33倍（1.11-1.61）高くなります。働く時間と脳卒中の発症リスクとの間には量-反応関係があり、働く時間が35-40時間の場合と比べて、41-48時間では1.10倍、49-54時間では1.27倍、55時間以上では1.33倍と、働く時間が長くなればなるほど脳卒中の発症リスクは高くなり、いっぽう働く時間と冠動脈疾患との間には有意な量-反応関係はありません（右上図）。働く時間での週55時間は、残業では1日3時間、1か月65時間になります。月80時間より短い時間でも、働く時間が長くなると心血管系の病気のリスクが高くなるのがわかります。



働くストレスと死亡

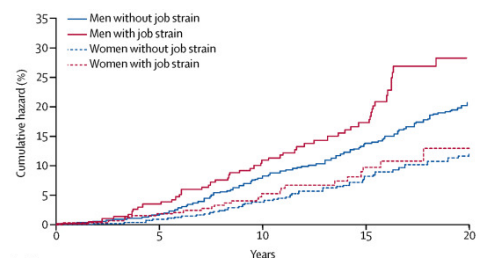
働くストレスと死亡について、102,633人（平均13.9年）の追跡調査の報告をみることができます（Kivimäki et al. 2018）。働くストレスとは仕事の緊張または努力報酬不均衡を指しています。調査開始のときに心代謝性疾患（冠動脈疾患、脳卒中、または糖尿病）を発症していた人は3,441人、期間中に死亡した人は3,841人です。男性で心代謝性疾患のある人は、仕事の緊張があると死亡リスクは1.68倍（1.19-2.35）高くなります。仕事の緊張の有無での死亡リスクの違いは、喫煙と禁煙での違いと同等で、血圧、総コレステロール、肥満度、身体活動、飲酒での違いより大きくなっています。驚くべきことに、死亡リスクは仕事の緊張があると、生活習慣が改善した人でも2.01倍（1.18-3.43）、血圧や脂質が正常化した人でも6.17倍（1.74-21.9）高いことが見出されています。男性で心代謝性疾患のない人が、努力報酬不均衡があると死亡リスクが1.22倍（1.06-1.41）高いことを除けば、男性では心代謝性疾患のない人と、女性では心代謝性疾患の有無にかかわらずすべての人が、働くストレスにより死亡リスクは高くなりません（右下図）。仕事の緊張は仕事の要求度が高いことと仕事のコントロールが低いことから生じてきます。仕事の緊張は従来のリスクファクターとは独立していて、従来のリスクファクターだけに着目した対応では、男性で心代謝性疾患の人の仕事の緊張による死亡リスクを低くすることはできないことが示唆されています。

いくつかの新しい働きかたと休みかた

リモートワークや柔軟な働きかたで、働く時間は長くなり、働く時間と休む時間の境界は曖昧になっています。働く時間が長いだけでなく、連続勤務で休日がなかったり、勤務間インターバルが短かったり、パワーハラスメントを受けたりすることが回避されなければなりません。企業の対応も求められています。私たちは生涯のかなりの部分を働いて過ごしています。人間らしく働きがいをもって働くことであれば、人生も充実したものになります。

Kivimäki, M. et al. Long working hours and risk of coronary heart disease and stroke: a systematic review and meta-analysis of published and unpublished data for 603 838 individuals. *Lancet* 386: 1739-1746 (2015).

Kivimäki, M. et al. Work stress and risk of death in men and women with and without cardiometabolic disease: a multicohort study *Lancet Diabetes Endocrinol.* 6: 705-713 (2018).



| Number at risk | Years 0 | Years 5 | Years 10 | Years 15 | Years 20 |
|--------------------------|---------|---------|----------|----------|----------|
| Men without job strain | 1734 | 1705 | 1555 | 1076 | 289 |
| Men with job strain | 241 | 233 | 211 | 142 | 51 |
| Women without job strain | 1147 | 1138 | 1009 | 370 | 181 |
| Women with job strain | 319 | 314 | 281 | 113 | 42 |

(2022/6/22)