

## 作業管理と生活習慣病

### 作業管理と作業環境管理

ラマツィーニ（Bernardino Ramazzini 1633-1714）はイタリアの医師です。「働く人の病」を著しています。働く人の「作業」と「作業環境」をつぶさに観察し、この二つを管理することが働く人の病気を予防することに気づいていました。作業管理の意味するところは、働く人の作業を観察・分析し、人間の特性に反する点を見出し、働きやすい作業条件を整えることと考えられます。しかしながら、作業管理は作業環境管理のように、有害要因の数値基準や測定資格などの定めがなく、労働衛生のなかで作業環境管理と較べると重視されてきませんでした。



### 労働時間と睡眠時間

過重労働とは、個人の許容範囲を超える負荷を受け、睡眠時間や休息時間の不足などの生活習慣によって、健康を保持できなくなる状況です。心血管の病気の相対危険率は、睡眠が7時間から8時間を1とすると、6時間では1.3、5時間では1.5と増加します。睡眠時間は、時間外労働が月45時間では7.5時間、月80時間では6時間、月100時間では5時間と減少していきます。睡眠や食事などの生活時間を確保するには、時間外労働は月45時間、1日2時間程度が限界とされています。働き方改革後「労働時間の状況の把握」という言葉が使われています（安衛法第66条の8の3）。作業管理の一つとして、法律が労働時間ではなく「いかなる時間帯にどの程度の時間、労務を提供し得る状況にあったか」を把握することを求めています。

### 働き方と生活習慣

生活習慣病という言葉は広く知られています。不適切な生活習慣によって病気にかかり、悪化することを強調し、病気を予防する努力を促すためにこの呼び名が使われています。自分の健康は自分の責任であって自分で守るという考え方に基づいています。ここで、個人の生活習慣はすべて個人の選択の結果であり個人の責任でしょうか。現実には、生活のすべてを個人はコントロールできません。不規則な睡眠や食事など、個人の選択の結果とみえて、実はそうならざるをえない状況に置かれていることがあります。原因が職場にあるのにそれを無視して、医師から生活習慣の改善を指示されるだけでは解決につながりません。それどころか、病気の原因を個人に責任を転嫁することは、患者を追いつめることにもなります。単に病気の原因を職場に帰するのではありません。作業と健康のかかわりを考え、適切に作業管理することが病気の予防になります。

### 高い生産性と健やかな生活

働く人が働くがゆえに生じる病気の予防には、作業方法、作業負荷、作業負担、健康の関係が正しく理解されていなければなりません。作業負荷は数値化できますが、作業負担は数値化が難しいです。作業管理は、作業内容や作業条件を変更する必要を伴うため、生産に直接影響を与える可能性は高いです。それでも、病気にかかってから対処するのでは、必ずしも健康と職業的機能が完全に回復するわけではないことを考えれば、病気になる前に定期的に作業負担を調べて作業条件を調整することが望ましいです。医師にも生産に関する基礎知識が必要とされています。疲労を例にとります。その要因は作業環境や作業負荷の強度と持続時間だけでなく、年齢、生体リズム、健康状態、精神状態など個人の側にもあります。「働く人の病」では「学者の病」の章に「精神と肉体とは、信を措く主と客との交わりに似て、互いに尽くし、互いに相手を疲れさせないように、釣り合いを保つようにしなければならない」と記されています。人間の特性を熟知し、精神と行動への深い洞察があって、高い生産性が実現し、働く人の生活と健康が守られると考えられます。



ベルナルディーノ・ラマツィーニ、東敏昭監訳、働く人の病、産業医学振興財団（2015）

（2020/09/12）