

産業疲労研究会 会 報

2022 年 2 月発行

編集・発行 産業疲労研究会

世話人 岩根 幹能、久保 智英、佐々木 司、庄司 卓郎、塚田 月美、城 憲秀、深井 航太
松元 俊（代表世話人）、水谷 聖子、山下 真紀子、劉 欣欣研究会ホームページ <http://square.umin.ac.jp/of/>

巻頭言 「眼」への産業疲労を考える

深井航太

東海大学医学部基盤診療学系衛生学公衆衛生学

コロナ禍と言われるようになってから久しい。もう 2 年も過ぎてしまった。この間に、我々の職業生活はどのように変わっただろうか。我が国ではなかなか進んでいなかった、テレワークやリモートワークが当たり前のように現場に根付いた影響はかなり大きいように思う。テレワークができる職種・業種の従業員は、根本的に通勤に費やす必要がなくなった。当研究会の世話人である岩根幹能先生が以前（コロナ前だったと思う）、「90 分以上の通勤をしている従業員には、引っ越しか転職を本気で勧める」と仰っていたのを記憶しているが、それは一日 24 時間という限られた時間的リソースの中で、極度の通勤時間は睡眠時間を削る方向に進み、結果的にメンタルヘルス不調等の健康障害を引き起こす可能性が高くなる、という主旨であったと思う。コロナ禍になり、従業員の睡眠時間が改善したという報告は、日本産業衛生学会や全国協議会のポスター発表等で多数散見された。一方で、適度な通勤時の歩行時間は、抑うつ症状のリスクを下げる可能性があるという報告したことがある（Fukai et al., 2020.）。同じく学会発表レベルで、コロナ禍で日常の身体活動量が減少し、肥満が増えた、という報告も多数見受けられる。このように、通勤時間の減少には、身体面、心理面でのメリットとデメリットが検討されている。

産業疲労という観点で、近年、情報通信機器の画面視時間は急激に増えている。これについては、時代に加えてコロナによる影響が加速させた。2007 年に初代 iPhone、2010 年に初代 iPad が発売されてから、手元に画面がある機会が急激に増加している。私自身、2010 年に初めてスマートフォンを手にしてから 12 年、サブ機も含めて常時 2 台のスマホを持ち歩いており（ちなみに iPhone5 を一度持った以外は全て Android）、職場である大学デスクのメイン PC には 27 インチのディスプレイを眼前に 3 台並



べ、自宅用のノートパソコンにも 25 インチディスプレイをつなぎ、キッチンには料理のレシピ用のタブレット、唯一紙媒体を長時間みる貴重な機会であった読書までも Kindle という始末である。通勤電車を見渡せば、ほとんどの乗客は当たり前のようにスマホをいじっている。会議や学会もほぼ対面で行うことはなく、産業医面談ですら遠隔面談が主体となった。最近では、自動車開発もリアルではなく、VR によるシミュレーションが主体となってきており、VR 空間で生活のほとんどを過ごすマトリックス的な人生を送っている人までいるという。子供の頃、「テレビを近くで見ると誰しもが注意されたと思う。私が子供の頃のテレビと言えば、一般家庭では最大でも 30 インチ程度だったと思う。今やリビングにある 50 インチのテレビはもはや 5 万円台で買えるようになり、それを同じ距離で 4 歳と 1 歳の子供たちは見ている。

これだけ、画面に曝露される時間が増えて、眼への影響はないのだろうか。情報機器利用の若年齢化によるのか因果関係は不明だが、我が国では子供の近視が進んでいる。裸眼視力 1.0 未満の小中学生の割合は、40 年前と比較してほぼ倍増しており（文部科学省学校保健統計調査）、労働世代に影響がないとは思えない。問題は、それら働く世代の眼の評価方法がほとんどなされていないも同然である現状である。1985 年に「VDT 作業のための労働衛生上の指針」が公表されてから、2002 年の改定を経て、2019 年に「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」がある。眼科学的検査として、視力検査（遠見視力、近見視力）、屈折検査、眼位検査、調節機能検査が健康診断項目として掲げられているが、果たして情報機器作業健診がきちんと行われている割合はどの程度だろうか。こうした観点から、当教室の立道昌幸教授は、疫学者、産業保健職、眼科専門家とともに予防、早期発見、適正管理の手法に関する研究を、30 年近く追求されてきた（Tatemichi et al., 2002; Honda et al. 2019;他）。パイロットになることが夢だったのに、強度近視のために諦めざるを得なかった自分が、20 年経ってこのような素晴らしいテーマに出会えたことは運命だと思っている。産業疲労研究会の世話人としても、「眼」への職業性曝露に関して、調査・研究に取り組んでいきたい。

参考文献

1. Fukai K, Kuwahara K, Chen S, et al. The association of leisure-time physical activity and walking during commuting to work with depressive symptoms among Japanese workers: A cross-sectional study. *J Occup Health*. 2020; 62(1):e12120.
2. Tatemichi M, Nakano T, Tanaka K, et al. Performance of glaucoma mass screening with only a visual field test using frequency-doubling technology perimetry. *Am J Ophthalmol*. 2002; 134(4):529-37.
3. Honda T, Nakagawa T, Watanabe Y, et al. Association between information and communication technology use and ocular axial length elongation among middle-aged male workers. *Sci Rep*. 2019; 9(1):17489.

活動記録

(2020年度)

1. 自由集会の開催

2020年5月の第93回日本産業衛生学会(旭川)において、定例研究会を開催する予定であったが、全国的な新型コロナウイルス(COVID-19)の感染拡大で大会の活動が縮小され自由集会が開催されなかった。

2. 定例研究会の開催

2020年11月4日に第92回定例研究会をWEB(Zoom)開催した。ミニシンポジウム「過労死研究の現在と未来」が行われた。新型コロナウイルス蔓延に伴い、研究会初のオンライン開催となり、一般演題は行われなかった。

2021年12月の第31回日本産業衛生学会全国協議会(三重県津市)において、第93回定例研究会として「テレワーク時代における産業疲労」を開催した。新型コロナウイルス感染症流行禍における、身体面および精神面におけるテレワークの現状や課題について、東海大学医学部基盤診療学系衛生学公衆衛生学の深井航太先生、日本製鉄株式会社東日本製鉄所鹿島地区の林卓哉先生よりご講演いただいた。満員御礼の会場で、総合討論では、未来におけるテレワークという産業疲労に関するリスク、対策立案についてディスカッションを重ねた。

3. 2020年10月15日に会報第25号を発行した。また、CDCの「危機発生時の疲労管理：看護師、管理者、および他の医療従事者に向けた指針」が公開され、本研究会よりCDCに要望して上記指針の日本語訳が公開された。

2020年度 会計報告

(単位：円)

収入	前年度繰越金	135,840
	本部補助金	0
	受取利息	0
	小計	135,840
支出	第92回定例研究会 (Zoom ミニシンポ) 講師謝金(2名)	0
	会議費	0
	開発保守費	0
	雑費(貯金残高証明 請求書・通信費)	890
	学会への返納(源泉 徴収分学会事務局返納)	1,137
	次年度繰越金	133,813
	小計	135,840
総計	収入-支出	0

2021年度 会計報告

2022年2月28日予測

(単位：円)

収入	前年度繰越金	133,813
	本部補助金	0
	受取利息	0
	小計	133,813
支出	第93回定例研究会 (協議会・津市) 講師謝金(0名)	0
	会議費	0
	開発保守費	0
	雑費(貯金残高証明 請求書・通信費)	1,260
	学会への返納(源泉 徴収分学会事務局返納)	0
	次年度繰越金	132,553
	小計	133,813
総計	収入-支出	0

2020 年度 活動報告

第 92 回定例研究会

日時：2020 年 11 月 4 日（土）

13：00～17：15

場所：Zoom

担当世話人：松元俊

参加者数：20 人

プログラム

ミニシンポジウム

【テーマ】「過労死研究の現在と未来」

【シンポジスト】

1. 久保智英（労働安全衛生総合研究所）
「過労死等が多発している 5 業種における精神障害事案の分析と予防対策への示唆」
2. 松元 俊（労働安全衛生総合研究所）
「トラックドライバーの過労死リスク要因の検討」
3. 劉 欣欣（労働安全衛生総合研究所）
「模擬長時間労働時の血行動態反応—実験室実験の結果—」

【企画概要】

過労死等防止対策推進法（2014 年 6 月）の成立を受けて、過労死等の実態把握や防止対策に関する調査研究を行うべく設立された過労死等防止調査研究センターの活動も 6 年目を迎えた。演者らが所属する同研究センターでは、この間に過労死等事案の解析、疫学研究、実験研究を三本柱とした研究活動を続けてきた。それぞれの研究について①過労死等事案のうち請求件数が増え続けている精神障害の特徴、②疫学研究のうち過労死多発職種であるトラックドライバーの過労死リスク要因の検討、③実験研究のうち脳・心臓疾患リスクとなる長時間労働時の循環器負担のメカニズム解明に関する報告を行い、過労死防止に向けた今後の研究展望について議論したい。

抄録

過労死等が多発している 5 業種における精神障害事案の分析と予防対策への示唆

久保智英

（独）労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所 過労死等防止調査研究センター

労働安全衛生総合研究所に設置された過労死等防止調査研究センターにて全国から収集された労災復命書の解析を通じて、労災認定された被災者が精神障害に至った背景要因と予防対策の検討を行った。その際、解析対象としたのは 2010 年 1 月から 2015 年 3 月の精神障害の労災認定事案の内、過労死等が多発している 5 業種（1. 医療・福祉、2. 運輸業、郵便業、3. 情報通信業、4. 宿泊業、飲食サービス業、5. 教育・学習支援業）であった。結果、いずれの業種も精神障害発症の背景に長時間労働が深く関わっていたが、その関わり方は業種や男女の違いで異なっていることが分かった。具体的には、長時間労働の要因の他には、患者からの暴力や悲惨な事故を目撃するといった事故・災害や、職場の人間関係、仕事の失敗等が精神障害につながる主な要因として抽出された。それをもとに解析を進めた結果、男性では背景要因として長時間労働が多くみられたが、女性は事故・災害の要因や職場の人間関係が関連するケースが多かった。以上の結果に基づいて本研究では、客観的な労働時間の把握の徹底等の長時間労働の管理をベースに、業種や性別等の特性の違いに応じた職場でのメンタルヘルス対策が重要であることが示唆された。なお、本発表は下記論文の知見をもとに発表を行った。Yamauchi T et al (2018) Journal of Occupational and Environmental Medicine. 2018;60:e178-82.

トラックドライバーの過労死リスク要因の検討

松元俊

（独）労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所 過労死等防止調査研究センター

労災復命書の解析から、運輸業の中でもトラックドライバーの脳・心臓疾患による過労死の認定件数が他業種、職種に比して多いことが明らかになった。しかし、労災復命書に見るトラックドライバーの勤務パターンは多様で、特定職種に過労死が多い理由については不明であった。そこで、トラックドライバーのどのような働き方が過労死のリスクとなっているのか質問紙調査による検討を試みた。事業者団体を通じて 47 都道府県のトラック事業者に調査票を配布し、1992 名（回収率 36.8%、平均年齢 46.4 歳）から回答を得た。質問では、労働時間や夜間・早朝勤務回数、勤務パターン等の働き方、睡眠時間や休日数などの休み方、脳・心臓疾患や関連する肥満、高血圧症、高脂血症、糖尿病の既往歴などの健康状況についてたずねた。年齢、喫煙、飲酒を調整した多重ロジスティック回帰分析の結果、働き方で

2021 年度 活動報告

第 93 回定例研究会

日時：2021 年 12 月 3 日（金）15:15-16:15

場所：三重県総合文化センター レセプションルーム
文化会館 1F

担当世話人：深井航太

参加者数：約 80 人

プログラム

1. 総会

報告事項

(1) 2020 年度事業実績

(2) 2020 年度会計報告

(3) 2021 年度事業計画

(4) 世話人会からの報告その他

2. 特別講演

【テーマ】テレワーク時代における産業疲労

【座長】岩根幹能（日本製鉄株式会社）

【演者】深井航太（東海大学医学部基盤診療学系衛生学公衆衛生学）、林卓哉（日本製鉄株式会社 東日本製鉄所鹿島地区）

【企画概要】

テレワークは ICT や通信環境、更には 2020 年初頭から流行した COVID-19 の影響を受けて、導入する企業が増加している。業務効率化やワークライフバランス向上といったテレワークの効果が期待される一方で、在宅勤務による生活習慣の変化や健康への様々な影響が懸念されている。今回のミニシンポジウムでは、まず製造業の従業員を対象として行われた、大規模なアンケート調査の結果から、在宅勤務による身体的・精神的影響について報告した。製造業 A 社における在宅勤務について、身体愁訴や運動習慣、ストレスの変化についてアンケート調査を実施した。テレワークの頻度は、ほぼ毎日が 48%、週 2-3 日が 33%、週 1 日以下が 19%であった。身体愁訴について、筋骨格系の愁訴は約 20%が悪化しており、在宅勤務の頻度との関連を認めた。悪化した理由として在宅勤務による作業姿勢の悪化や運動習慣の減少を挙げる回答者が多かった。また、身体愁訴が悪化した人では仕事のパフォーマンスが低下することが示唆された。運動習慣は約 50%が減少しており、在宅勤務の頻度が高い人で減少

は夜間早朝運転と高血圧症（調整オッズ比 1.5[95%信頼区間 1.0-2.2]）と、2 泊以上の長距離運転と肥満（1.5[1.1-2.1]）が関連した。また、休み方では勤務日の睡眠の早朝覚醒と肥満（1.5[1.1-2.1]）、休日の不活発な過ごし方と高血圧症（1.5[1.1-2.0]）が関連した。さらに夜間運転の負担の重さと高脂血症（2.0[1.3-3.0]）が関連した。トラックドライバーの過労死予防として、夜間運転の負担軽減、活動的な休日の取得機会を増やすことの重要性が示唆された。

模擬長時間労働時の血行動態反応—実験室実験の結果—

劉欣欣

（独）労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所 過労死等防止調査研究センター

模擬長時間労働時の血行動態反応

劉 欣欣（労働安全衛生総合研究所）

長時間労働は脳卒中、冠動脈心疾患などの脳・心臓疾患のリスクを増大し、時間外労働が 1 ヶ月に 100 時間超、または 2~6 ヶ月の月平均で 80 時間超の長時間労働は過労死認定要因のひとつとなっている。労働者の健康維持、さらに脳・心臓疾患が原因である過労死の減少には、長時間労働による心血管系の作業負担を解明することが必要である。本研究では、過労死等のリスク要因である長時間労働が、心血管系反応に及ぼす影響を明らかにし、心血管系負担の軽減策を検討するための基礎データを蓄積することを目的とした。具体的には、安静時血圧の影響、作業中の長めの休憩の影響、加齢の影響を明らかにした。主な結果として、長時間労働は心血管系の負担を増大し、特に安静時血圧が高めの群の負担が大きかった。作業中の長めの休憩（50 分以上）は過剰な血行動態反応を抑制する効果が認められ、やむを得ず長時間労働をしなければならない場合は、複数の長めの休憩を確保することが望ましいことを明らかにした。また、若年層労働者（30 代）と比べ、50 代、60 代の高年齢層労働者の作業中の収縮期血圧が有意に高く、若年層と比較して高年齢層、特に 60 代以上の高年齢労働者の長時間労働による心血管系の負担が大きかった。長時間労働が避けられない場合、安静時血圧高めの労働者や高年齢労働者に対してこまめに血圧をモニタリングするなど、特別な配慮が必要と考えられる。

した人が多かった。ストレスについては約30%が増加していたが、在宅勤務の頻度が高い人では低減する人が多かった。一方で、筋骨格系愁訴の増悪や運動習慣が減少した人ではストレスは増大した人が多かった。睡眠時間は35%で増加しており、ストレスとの関連は認めなかった。在宅勤務によりストレスは低減することが示唆されたものの、筋骨格系愁訴の悪化や運動習慣の減少とストレスの増悪にも関連を認めた。在宅勤務では通勤が無くなることで自由な時間が増える。この時間を、睡眠よりも運動に使う方がストレス低減につながる可能性が考えられた。また、近年のICT使用による眼への影響に関する疫学研究の紹介と演者の研究動向について報告された。今後さらに進むことが予想されるテレワークによる産業疲労研究の展望について議論した。



会員つうしん

塚田産業保健師事務所
塚田 月美

この原稿を書いているのは、2022年2月16日です。この日は、愛知県看護協会三職能集会所が開催され、私と水谷世話人は、令和3年度第2部保健師職能集会：交流会「地域の産業の担い手を支える看護の力～産業保健と連携するとは～」に、講師として参加しました。水谷世話人は「地域と連携する産業保健」、私は「産業保健の実践報告」というテーマでした。改めて、産業保健分野の事業を挙げていくと、多分野にわたり事業が積み上げ式に増えていると感じました。また、コロナ禍で、「より良い条件の仕事を探すため」に転職した者が大きく減少し、「人員整理・推奨退職のために」等により転職した者が増加したり、「卸売業、小売業」「製造業」等では失業者となった者の増加が目立ったり、一筋縄では解決・対応できない問題や、事前に対策を打てなかった問題が多く、それが多方面に渡っている時代になったと感じました。社員さんと面談をしていると、「何となく落ち着かない」「何となく疲れる」と訴えがある一方で、「入社以来、テレワークだったけれど、自分には合っている」「仕事上の進捗・コミュニケーションもとれている」と前向きに働く場をとらえている社員さんもいます。職場においては、適応の個人差が生じやすく、職場の健康・安全のとらえ方に差が出てきていると感じます。そのような中で、50人未満の小規模事業場への産業保健の展開は、対応できる件数に限りがありますが、小規模事業場に産業保健が届いていくことが大切なことではないかと思います。支援の開始時は、事業主（経営者）にヒヤリングし、外部産業保健支援として、まず、半年、1年にすべき事業計画を具体的に共有します。このような機会を通じて、小規模事業場に健康管理が根付き、当たり前となっていく事業場が増えていくと良いと思います。産業保健師として、「職場の健康課題については事業場全体の健康課題にも取り組む等の集団的なアプローチ」と「所見の有無にかかわらず、労働者個人の健康度に合わせた対応など個々のアプローチの両方で事業場の労働者の健康管理を支援」する視点を大切にしています。そして、健（康）幸（せ）を追求する専門職である保健師活動を続けていきたいと思っています。私のような働き方も含めた多様な働き方がある時

代にこそ、産業疲労研究会の重要性は高いと思います。産業疲労研究会の諸先輩方が積み上げてきた長い歴史を学び、産業保健の実践を通して、本研究会がさらに発展していくような活動をしていきたいと思ひます。会員の皆さま、産業疲労研究会のご支援を引き続きよろしくお願ひいたします。

トピックス

【過労死の認定基準の改訂】

令和3年9月に過労死の認定基準が改訂されました。その元になっている「脳・心臓疾患の労災認定の基準に関する専門検討会報告書」（令和3年7月）の中には、本研究会が他に先駆けて研究を推進してきた「勤務間インターバル」の視点が新たに盛り込まれたことや、世話人の佐々木司氏、松元俊氏、久保智英氏のこれまでの疲労研究の論文が複数、引用されました。引き続き、本研究会では労働者の疲労研究をけん引していただけるように活動を続けていきたいと思ひますので、会員の皆様のご参加をお待ちしております。

「脳・心臓疾患の労災認定の基準に関する専門検討会報告書」
<https://www.mhlw.go.jp/content/11201000/000807245.pdf>

【論文募集】

国際誌「International Journal of Environmental Research and Public Health」にて交代勤務や不規則勤務による生体影響に関する特集号が企画され、論文を募集しています。

以下は特集号の情報です。

International Journal of Environmental
Research and Public Health
(Impact factor: 3.390)

Special Issue "Evidence-Based Effects of
Irregular Working Hours on Physical and Mental
Health"

Dear Colleagues,

Today's 24/7 society means that many individuals now work night shifts or have irregular working hours. At the European level, around 20% of employees work in shifts. Night shifts or irregular working hour arrangements are required in many occupations—e.g., in commerce and hospitality, including the retail sector, where 50% of employees are women. The same is also true for the health and social care sector, which has irregular working hour systems. Since night work is a known risk factor for increased fatigue and chronic diseases, circadian dysrhythmia, and disturbed sleep due to the characteristics of shift work (e.g., the length and timing of shifts) and psychosocial or behavioral mechanisms, irregular working hours should be investigated in terms of their evidence-based effects on physical and mental health. To date, a growing number of studies have investigated the working hour characteristics of the health care sector in detail in order to find their associations with various health- and wellbeing related outcomes. However, this Special Issue calls for research on the working hour characteristics of the irregular working hours in the health and social care sector, as well as in other occupational areas such as the retail sector.

Prof. Annina Ropponen (Finnish Institute of Occupational Health)

Prof. Dr. Anette Harris (University of Bergen)

Dr. Kati Karhula (Finnish Institute of Occupational Health)

Keywords: irregular working hours, shift work, working time, occupational sector, wellbeing, health

Deadline for manuscript submissions: 30 September 2022.

詳しくはこちらをご覧ください。

https://www.mdpi.com/journal/ijerph/special_issues/Evidence_Health

会員の異動

1. 退会：0人
 2. 新規入会：2020-21年1人
- ☆ 2022年10月現在の会員数は206人。メーリングリスト登録は118アドレス
- ☆ 連絡先が変更になった方は事務局までご連絡ください。



日本産業衛生学会

産業疲労研究会規則

名称及び事務局

第1条 本会は、日本産業衛生学会産業疲労研究会（以下、研究会という）と称する。

第2条 本会の事務局は、世話人会の指定するところにおく。

目的及び事業

第3条 本研究会は、産業衛生の進歩をはかることを目的として、つぎの事業を行う。

- (1) 産業疲労に関する研究集会等の開催
 - (2) 研究会報等の発行
 - (3) 産業疲労に関する調査研究
 - (4) 産業疲労に関する資料収集、編纂および教育研修
 - (5) その他本研究会の目的達成上必要な事業
2. 研究集会は、原則として年2回開催することとし、そのうち1回は研究会総会を行うものとする。

会員および会費

第4条 研究会の会員は、日本産業衛生学会の会員および本研究会の目的に賛同し研究会活動に参加を希望する個人とする。

2. 本研究会の会員登録方法および退会については、別に定める。

第5条 会費については、別に定める。

世話人および世話人会

第6条 研究会には、代表世話人、世話人、監事の役員を置き、研究会の円滑な運営をはかる。

2. 代表世話人は、世話人から互選による。
3. 代表世話人は、研究会務を統括する。
4. 監事は、代表世話人の指名によるものとする。
5. 代表世話人は、必要に応じて世話人会を招集できる。

第7条 世話人の選出方法および人数については、別に定める。

会計

第8条 研究会の会計は、学会よりの助成金、研究会費その他をもって充当する。

第9条 研究会の会計年度は、学会と同じく毎年4月1日報告

第10条 つぎの事項は世話人会および研究会総会での承認を経て、学会理事会に報告するものとする。

- (1) 活動報告および収支決算
- (2) 役員氏名
- (3) その他、世話人会及び研究会総会で必要と認められた事項。

(附則)

1. 本規則の変更は、世話人会及び研究会総会での承認を経て、学会理事会の承認を得るものとする。
2. 本規則は、1998年4月1日より施行する。

研究会規則細則

会員登録及び退会について

1. 会員になろうとするものは、氏名、所属機関、連絡先等の必要事項を明記して研究会事務局に申し込まなければならない。
2. 研究会を退会しようとするものは、事務局に申し出なければならない。会費未納者は、会員の資格を喪失する。

会費について

1. 当面、通信費用として3年間1,500円とする。ただし、会費期間の途中年度に入会する場合は、各年度毎500円とする。
2. 会費は2010年度以降、当面徴収しない。

世話人の選出について

1. 世話人は5名以上とし、世話人会から推薦され、研究会総会で承認されたものとする。
2. 世話人の任期は、3年とし再任を妨げない。

(附則)

1. 細則の変更は、世話人会および研究会総会での承認を必要とする。
2. 本細則は1999年4月1日より施行する。

第 94 回定例研究会のお知らせ

1. 日 時： 2022 年 2 月 28 日（月）14:00-16:00
2. 場 所： Zoom によるオンライン開催
3. 参 加： 「産業疲労研究会」サイトの「EVENT」から事前登録をお願いします。
<http://square.umin.ac.jp/of/>
開催 1 週間ほど前にご登録いただいたメールアドレスに開催場所の URL をお送りします。
4. お問い合わせ: matsumoto@h.jniosh.johas.go.jp 松元俊 労働安全衛生総合研究所
5. 内 容：一般演題
座長：久保智英、松元俊（労働安全衛生総合研究所）
 - ・「労働者の心肺持久力と生活領域別の座位行動が心血管疾患リスクと年間医療費に及ぼす影響」
蘇リナ（労働安全衛生総合研究所）
 - ・「在宅勤務と勤務時間外の連絡が労働者の心身に及ぼす影響」
池田大樹（労働安全衛生総合研究所）
 - ・「職場における暴言が被害者やその周りの労働者に与える影響」
西村悠貴（労働安全衛生総合研究所）
 - ・「介護職員におけるトラウマティックな出来事に関する分析」
川上澄香（労働安全衛生総合研究所）
 - ・「交代勤務看護師における勤務時間外での仕事による心理的拘束感と過労徴候」
久保智英（労働安全衛生総合研究所）
 - ・「長距離トラックドライバーの勤務中の休息期間が疲労、眠気、血圧に及ぼす効果」
松元俊（労働安全衛生総合研究所）

第 95 回定例研究会のお知らせ

（第 95 回日本産業衛生学会（高知）自由集会）

1. 日 時：2022 年 5 月 27 日（金）11:00-12:00
2. 場 所：オーテピア 集会室
3. リモート：リモート参加（先着 100 名）をご希望の方は、hirou@ns-med.or.jp に氏名・所属を記入し、5 月 22 日までに申し込み下さい。後日参加方法をご連絡します。
4. 内 容
(1) 2022 年度総会
(2) 講 演
「労働者の社会的ジェットラグとプレゼンティーズム～本来のパフォーマンスを發揮できる休み方の支援～」
講師：影山 淳 先生（浜松医科大学医学部看護学科地域看護学 助教）

【抄 録】

社会的ジェットラグ（社会的時差ぼけ、以下 SJL）とは社会時刻と個人の生物時計の性質（睡眠、生理機能リズムの位相）の不一致によって心身の不調を呈する状態像を指す。SJL は生体時計特性が夜型の個人に起こりやすく、交替勤務と比べるとごくわずかな 1～2 時間程度の睡眠の時間帯のずれにも関わらず、睡眠をはじめ様々な心身機能に影響することが明らかにされている。日本人の約 4 割が 1 時間以上の SJL を経験しているとの報告もあり社会的制約が強い労働者において重要な健康課題の一つであると推察される。また SJL は比較的新しい概念であるため、その健康リスクについてさらなる解明と対策の検討が必要と考える。睡眠はプライベートの時間帯にとるため個人の自由裁量ととらえられ、労働者の睡眠への支援について経営層の理解を得るのがしばしば難しいことがある。そこで経営層の関心を得られやすい生産性（健康経営）に着目し SJL とプレゼンティーズムの関連について研究を実施した。製造業企業に勤務する成人労働者 1,573 人を対象に横断的に検

討した。その結果、対象集団においてSJLではなく不眠がよりプレゼンティーズムに大きく関連していた。当日は本研究の分析結果についてご紹介し、個人差のある生体時計に対してどれほど労働時間等の働き方に配慮を必要とするかの方向性を示す。労働者の本来のパフォーマンス発揮につながる休息をとるための支援について、参加される皆様と考えていきたい。

第 96 回定例研究会のお知らせ

2022 年秋に倉敷で開催を予定しています。

詳細が決まり次第、当研究会ホームページおよびメーリングリストなどでお知らせします

編集後記

たいへん遅くなりましたが産業疲労研究会会報第 27 号が完成しましたのでお届けします。

改めて前号から今までを振り返ると、コロナで大きな制約を受ける日々だったと思います。2020 年にコロナという言葉聞いた時、まさかこれほど大きな問題になるとは思いませんでしたし、これほど長引くとは予想もしていませんでした。仕事や生活で不自由を強いられている方も多いと思います。

一方で、深井世話人の巻頭言にもありますように、この状況をチャンスに変えてきた人も少なくないようです。個人的には、学会やシンポジウムの多くがオンラインで参加出来るようになったので、遠方でもスケジュールや旅費の心配なしに参加出来るようになりました。資料も画面で大きく見ることが出来、理解が進むこともありました。

コロナ禍がいつまで続くのか分かりません。我々の働き方、生活も変わっていかねばならないでしょう。コロナが終息しても、コロナ前に戻らない、あるいは戻さない方が良いこともあるでしょう。それに伴い、新しい働き方の問題も出現してくると思います。産業疲労研究のテーマも広がっていくことと思います。新しい問題を解決しつつ、より良い働き方を追求していけたら良いと思います。

最後になりましたが、会員の皆さまから会報への投稿をお待ちしております。ぜひ、紙面を盛り上げて下さい。よろしく願いいたします。

(編集担当 庄司卓郎)

日本産業衛生学会 産業疲労研究会 事務局

岩根 幹能 (いわね まさたか)

iwane.r98.masataka@jp.nipponsteel.com

日本製鉄関西製鉄所/NS メディカル・ヘルスケアサービス

〒640-8555 和歌山市湊 1850

TEL : 073-451-3398 FAX : 073-451-3438

産業疲労研究会ホームページ URL : <http://square.umin.ac.jp/of/>

会員メーリングリスト : ocfatigue@umin.ac.jp