

# PREVENTION No. 158

平成17年10月20日開催

## 過重労働とメンタルヘルス（アルコール依存症）

神奈川県産業保健推進センター基幹相談員 倉田クリニック 倉田 達明

### 〔脳血管疾患及び虚血性心疾患等の認定基準〕

#### I. 基本的な考え方

脳血管疾患及び虚血性心疾患等は、その発症の基礎となる動脈硬化等による血管病変又は動脈瘤、心筋変性等の基礎的病態が徐々に進行し、発症に至るものとされている。

業務による明らかな過重負荷が加わることによって、血管病変が憎悪し、脳心臓疾患が発症した場合は、業務により過重負荷がかかり発症したものとして取扱うものである。

業務過重性の評価にあたっては、①労働時間 ②勤務形態 ③作業環境 ④精神的緊張の状態 等を具体的かつ客観的に把握、検討し、総合的に判断する必要がある。

#### II. 対象疾患

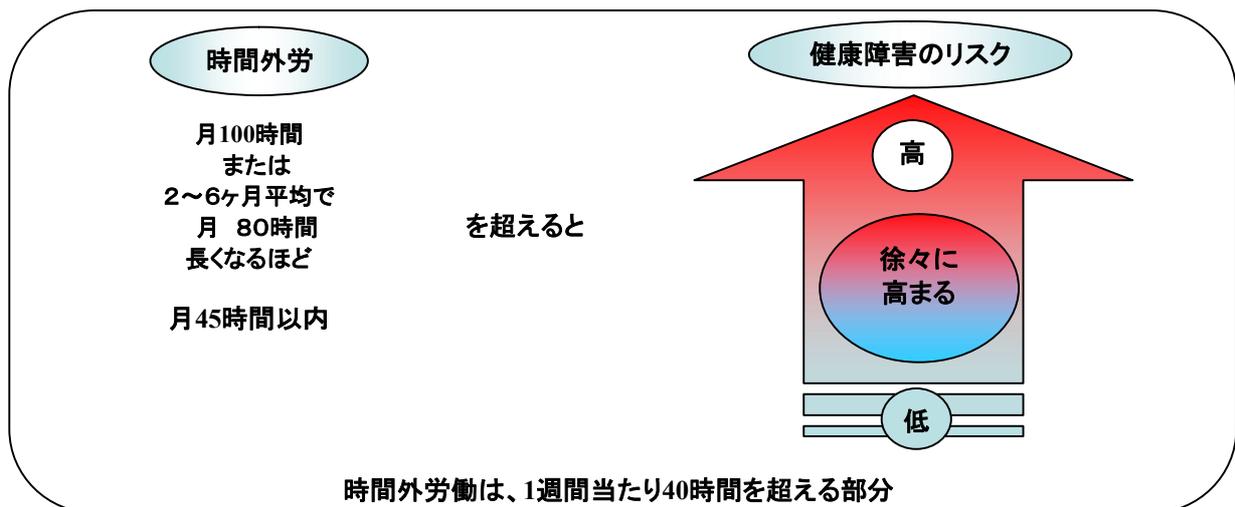
1. 脳血管疾患； ①脳内出血(脳出血) ②くも膜下出血 ③脳梗塞 ④高血圧性脳症
2. 虚血性心疾患等； ①心筋梗塞 ②狭心症 ③心停止(心臓性突然死を含む) ④解離性大動脈瘤

#### III. 認定要件

1. 異常な出来事；発症直前から前日までの間において、発生状態を及び場所的に明確にし得る異常な出来事に遭遇。
2. 過重業務；発症に近接した時期において、特に過重な業務に就労。
3. 長期間の過重労働；発症前の長期間にわたって、著しい疲労の蓄積をもたらす特に過重な業務に就労。

### 〔過重労働による健康障害防止のための総合対策〕

#### 過重労働による健康障害防止のための総合対策



1. 過重労働による脳・心疾患の発生防止。
2. 過重労働による健康障害防止のための周知啓発。 ⇒ 産業保健推進センター、地域産業保健センター等の活用。
3. 過重労働による健康障害防止のための窓口指導等。 ⇒ 36協定における時間外労働の限度時間に係る指導の徹底。

労働者の健康管理に係る周知指導。

4. 過重労働による健康障害防止のための監督指導等。
5. 過重労働による業務上の疾病が発生した場合の再発防止対策等。

#### 〔職場におけるストレス要因〕

1. 仕事の質・量の変化(仕事内容の変化、長時間労働、IT化など)
2. 役割・地位の変化(昇進、降格、配置転換など)
3. 仕事上の失敗・過重な責任の発生(損害、ペナルティーなど)
4. 事故や災害の発生(自分や周囲のケガ、損害など)
5. 対人関係の問題(上司や部下、同僚との対立、セクシャルハラスメント、パワーハラスメントなど)
6. その他(交替勤務、仕事の適正、職場の雰囲気、コミュニケーション、努力のあった報酬不均衡など)

#### 〔自分自身が気付く変化〕

1. 悩みや仕事が頭から離れない
2. 仕事の能率や仕事への意欲・集中力の低下
3. 寝つきが悪く、眠りが浅い
4. 他人の評価が気になる
5. 気分が落ち込み、楽しくない などその他、様々な身体症状(頭痛、めまい、吐気など)が出現

#### 〔周囲が気付く変化〕

1. 以前と比べて表情が暗く、元気がない
2. 仕事の能率の低下、ミスの増加
3. 欠勤、遅刻、早退の増加
4. 周囲との折り合いが悪くなる
5. 飲酒によるトラブルが増える など

#### 〔アルコール依存症〕

1. アルコール飲料への強い渴望がある
2. 飲み始めたら制御することが困難である
3. アルコール耐性が見られる
4. 中止すると離脱症状が出現する(強い不快感、意識混濁、激越、不眠など)
5. 社会的不適応状態になる(アルコールによる失敗・事故、職場や家庭でのトラブルなど)
6. 身体的合併症(肝炎、肝硬変、肝ガン、高血圧、糖尿病、高脂血症)

#### 〔お酒と肝臓〕

長期にわたる大量の飲酒は、ほとんどの人に脂肪肝を引起すが、飲酒をやめるとことで肝臓は元に戻る。しかし、大量の飲酒を続けることで、アルコール性肝炎や肝線維症の状態に移行し更に進行すると不可逆な状態である肝硬変へと至る。アルコール性肝障害が疑われた時点で飲酒量を減らす、あるいは止めること。

#### 〔お酒と脳神経〕

脳ドック受診者を調査した研究では、毎日2合以上の飲酒歴のある人は、1合以下の人に比べ、約1.5倍の割合で脳萎縮が認められる。

脳萎縮と知的機能低下との関連は必ずしも明らかではないが、前頭葉は人格や情報処理、判断力を司る脳であり、大量飲酒者に見られる頑固さ、意欲の減退、物忘れ、ボケなどに関係している可能性がある。脳萎縮は断酒により改善することも分かっている。

また、酒飲みには四肢のしびれなどを伴う末梢神経障害も高頻度に見られる。

#### 〔お酒とがん〕

口腔がん、咽頭・咽喉がん、食道がんなどは、飲酒している人に発生しやすいことが知られている。

また、飲酒と喫煙が重なると、さらにがんが発生しやすいことが分かっている。アルコール依存症患者に内視鏡検査を行ったところ、3.6%の確立で食道ガンが発見された報告もある。

【お詫び；誌面の都合で全てを掲載できませんでしたことをお詫び申し上げます。】