

止めよう! 変形労働制 18

「止めよう! 変形労働制」ニュース No.18

全北海道教職員組合

2019. 11. 15

1年単位の变形労働時間制では 教職員の命と健康が守れない! ～睡眠と「過労死」「過労自死」の関係～



小学校教員の約3割、中学校教員の約6割が過労死ラインである「月80時間以上」の時間外勤務をしている実態が、文科省の調査によって明らかになっています。まさに命を削って仕事をしている実感があるわけですが、この異常な長時間労働は、医学的に見てどうなのでしょう。

大原記念労働科学研究所慢性疲労研究センター上席主任研究員の佐々木司先生から伺ったお話を紹介する、第4弾です。

●「レム睡眠」の特徴

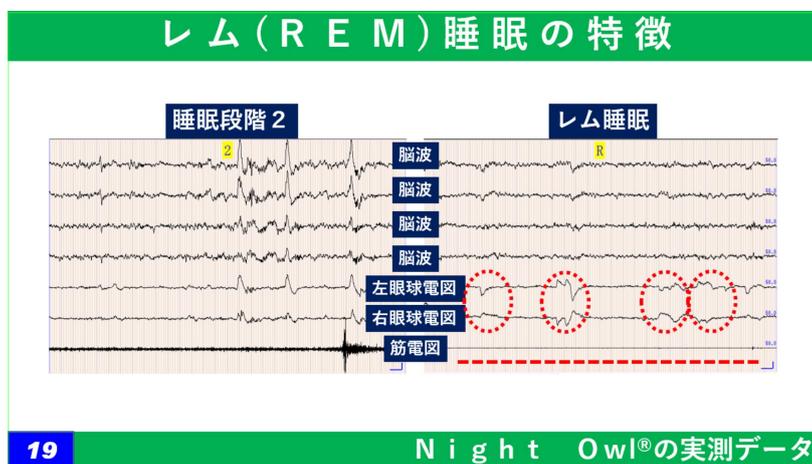
変形労働導入によって労働時間が長くなり、睡眠時間が短くなると、「レム睡眠」時の心拍数が高くなって、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります。これが「過労死」のメカニズムです。

では、精神的な疾患についてはどうでしょう。

「レム睡眠」の時の筋肉の動きと眼球運動を調べてみますと、筋肉は全く動いていません。

これは、「レム睡眠」によって、身体的な「ストレス」を解消しているということです。眼球はどうかといいますと、目はキョロキョロと動いています。

これは人間だけでなく動物でもそうです。例えば、猫がゴロニャンと横になっている時、筋肉は弛緩していますが、目はキョロキョロと動いています。夢を見ているのです。実はこの夢が「ストレス」を解消しているのです。しかも、夢は悪い夢ほどいいのです。



●レム睡眠は喜びを増大し、恐れ、悲しみを低減する

人間の場合、「レム睡眠」は恐れと喜びを支配しています。これは、最近わかったことです。2009年にカリフォルニア大学の先生が Fear (恐れ)、Sad (悲しみ)、Angry (怒り)、Happy (幸福) の写真を使って、仮眠後の反応がどれくらい変わったかを調べました。

具体的には、仮眠の中に「レム睡眠」があった場合は、恐れと悲しみが下がり、怒りはちょっと上がるが、喜びは大きく増えました。一方、「レム睡眠」がなかった場合には変わりませんでした。

●情動ストレスを解消する役割

つまり、「レム睡眠」が情動ストレスを解消し、次にくる情動ストレスのための調整をしている、ということです。「レム睡眠」が足りないと、情動の中枢である扁桃体が活発化してしまい、情動ストレスが解消しなくなるのです。

「レム睡眠」は睡眠の後半に出てきます。長時間労働をすると、睡眠時間が短くなるだけでなく、覚醒している間の「疲労」が蓄積しますから、それを回復させようとして「徐波睡眠」がより強くなります。そうすると、「レム睡眠」が出なくなってしまい、情動ストレスが解消できなくなってしまいます。

●早朝の残業が増えることのリスク

もう一つ、早朝の残業が増えることがなぜ問題なのか、ということです。「翌朝、早く起きなければいけない」というストレスがあると「レム睡眠」を減らしてしまうのです。

1999年、ドイツでの実験結果があります。いつも7時に起きる人に「6時になったら起きてください」と言うと、「本当に起きられるかな」と思って、5時からストレスホルモンがだんだん上がっていくのです。

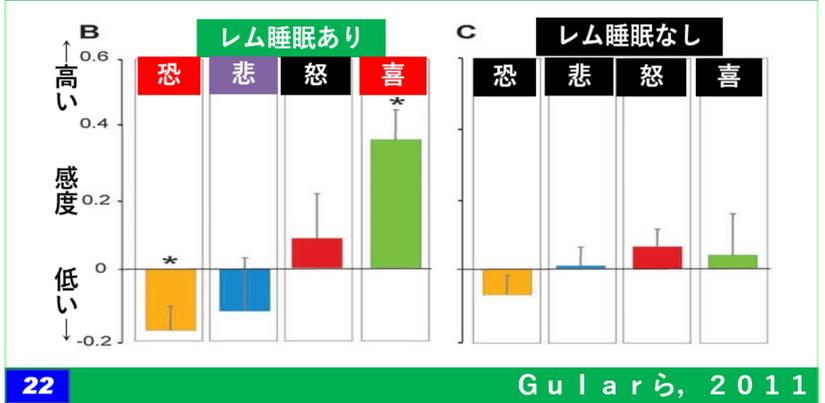
朝方というのは「レム睡眠」が出現する時刻ですから、そうすると「レム睡眠」が剥奪されてしまい、情動ストレスは解消できなくなってしまいます。

●変形労働導入で、「過労死」「過労自死」のリスクが高くなる

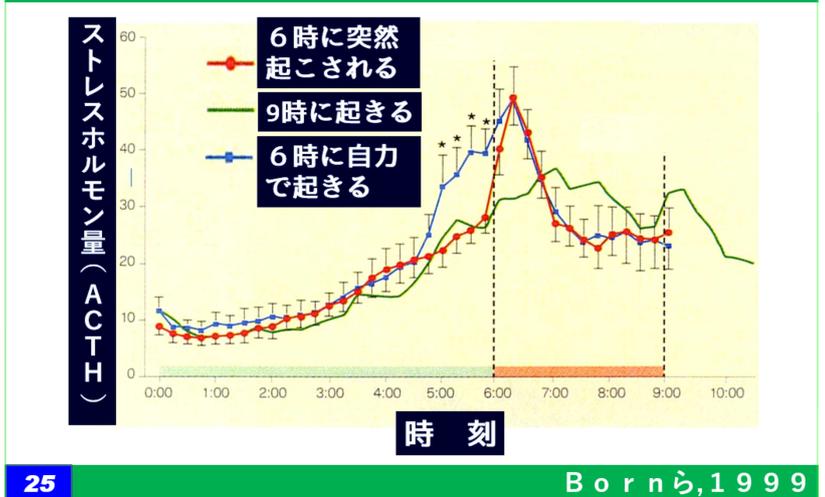
以上のように、「1年単位の変形労働時間制」は、「疲労」の回復や「ストレス」の解消に悪影響を及ぼし、「過労死」や「過労自死」の増加につながる、大きな問題をもつということです。



レム睡眠は喜びを富化し、恐れ、悲しみを低減



眠る前のストレスは睡眠後半に影響



まとめ

1. 変形労働時間は、感情労働時間、後残業、前残業を増やす可能性があり、睡眠に影響を及ぼす。
2. とくに交感神経に関係するレム睡眠に影響を及ぼし、脳・心臓疾患のリスクが高くなる。
3. とくに情動ストレス解消の機能を持つレム睡眠に影響を及ぼし、精神疾患のリスクが高くなる。
4. したがって1年間の変形労働時間の導入は問題