



〒630-8115 奈良市大宮町1-1-32
奈良交通第3ビル3F
TEL: 0742-25-3100
FAX: 0742-25-3101
HP <https://www.naras.johas.go.jp>
E-Mail info@naras.johas.go.jp
Vol. 51 2022年 秋号

かわら版

高齢労働者の睡眠と労働災害について

奈良労働基準監督署長 尾形 賢一
(公認心理師・上級睡眠健康指導士)

近年、60歳以上の高齢労働者の労働災害が増加しています。平成30年からの4年間について、奈良県で発生している労働災害を調べたところ、全体の約28.0%が60歳以上の高齢労働者によるものでした。

そして、この労働災害発生件数を奈良県で働いている各年齢層の人数で割ってみると、60歳以上の高齢労働者の労働災害発生率は、他の年齢層に比べて2倍になっていることがわかります。

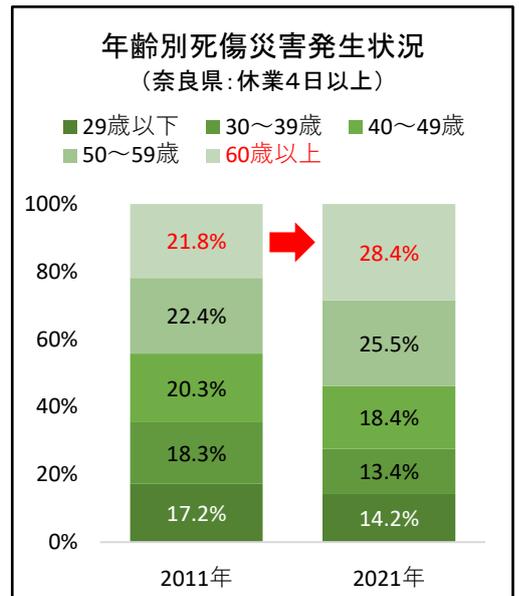
一方、高齢者は、多くの方が睡眠に問題を抱えていることが分かっています。不眠症状を有する人の割合は、60歳以上の人では29.5%であるという調査結果や、睡眠薬を使用している人の割合が60歳代では17.3%、70歳以上では25.3%であるという調査結果もあります。つまり、60歳以上の人では、約3人に1人が睡眠に問題を抱えているわけです。

そして、睡眠に問題を抱えると、労働災害が起こりやすいという研究結果があります。



厚生労働省リーフレット「エイジフレンドリーガイドライン」より

スイスで行われた症例対照研究では、仕事上の怪我で入院した180名の労働者と、同じ期間に怪我以外の理由で病院を訪れた551名の労働者を対象にし、睡眠問題を軽症、中等度、重症に分類した上で、いくつかの要因を調整して分析した結果、睡眠問題重症度が上がると、なんらかの怪我は1.6倍ほど起こりやすいという結果が発表されています。また、最近発表されたメタアナリシス論文では、睡眠問題を除去することによる怪我の減る割合は13%と試算しています。



これらのことから、高年齢労働者の睡眠が改善されれば、かなりの労働災害が防げるのではないかと考えます。もっと具体的に言うと、高年齢労働者の睡眠が改善され、仕事中の覚醒レベルが向上すれば、高年齢労働者の労働災害の特徴である「つまずきやすべりによる転倒、転落」災害が、かなり減少するのではないかと考えます。

それでは、仕事中の覚醒レベルを上げるためには、どうすれば良いのでしょうか？

まずは、午後からの眠気を解消する方法をご紹介します。

皆さんの中には、午後の眠気は「昼食をとったからでしょう」と考える人が多いかもしれませんが。しかし、眠気を連続測定した実験では、昼食を早めにとった場合でも、昼食を抜いた場合でも、午後に眠気が生じることが報告されています。午後からの眠気は、個人差こそあれ、誰にでも生じます。特に、夜の睡眠に問題を抱える高年齢労働者には、大変な眠気が襲ってくるのではないかと想像されます。

午後からの眠気を解消し、覚醒レベルを上げるには、12時～13時の間に30分以内のお昼寝をすることが最も効果があります。この30分以内という時間は、絶対厳守です。具体的には、浅い睡眠（睡眠段階2）が少なくとも3分間出れば午後の眠気は解消され、パフォーマンスが上がるということが明らかにされています。それから、若い人は、早い段階で深い睡眠に入ってしまうがちなので、55歳以下では15分～20分を目安にする必要があります。



逆に、長く眠り、深い睡眠（睡眠段階3～4）を出現させてしまうと、睡眠慣性により、かえって午後から「ボ～っ」としてしまいます。また、昼間に深い睡眠を出現させてしまうと、夜の睡眠で、極端に寝つきが悪くなったり、中途覚醒が増えてしまいますので要注意です。

昼寝の姿勢にも注意が必要です。横になって寝そべってしまうと深い睡眠が出現しやすくなります。できたら、椅子の背もたれを利用して45度～60度くらいの角度で寝るのがベストです。また、この場合、目を閉じていても明るさがまぶたをとおして入ってきますので、アイマスクを利用するのが良いと思います。

起きるのが苦手という人にお勧めなのが、コーヒーの利用です。カフェインの覚醒作用は、摂取後およそ30～40分後に発現します。お昼寝の直前にコーヒーを飲むと、ちょうどよいタイミングでカフェインの覚醒作用が働きだし、目覚めがスッキリします。

次に午前中の眠気を解消する方法をご紹介します。

午前中から眠気のある人は、間違いなく夜の睡眠に問題があります。午前中の眠気を解消し、覚醒レベルを上げるには、夜の睡眠の質を良くするしかありません。そして、その方法は「積極的に遅寝・早起き」です。「早寝・早起き」の書き間違いではありません。

睡眠の質が悪くなっている理由の一つに、寝床で過ごす時間が長すぎることが考えられます。60歳以上の人は、個人差はありますが、6時



間～6時間30分眠っている人が最も健康だということがわかっています。必要以上に長く寢床で過ごしていると、眠りが浅くなり、中途覚醒や早朝覚醒が現れます。積極的に遅寝・早起きにして、寢床で過ごす時間を適正な状態にすることが重要です。

その方法は、睡眠環境を整えた上で、つまり、寝る予定時刻の1時間前からは暖色照明や間接照明にして、また、テレビやパソコンなどからのブルーライトを浴びないようにし、眠気を覚えてから、寢床に就くようにします。といいましても6時間は下回らないようにしてください。そして、朝起きる時刻は、毎日定時にし、なるべく早く太陽光を浴びることが重要です。朝は、体内時計をリセットすることが重要で、そのためには2500ルクス以上の光が必要です。家の中の照明などは明るく感じて500ルクス程度しかありませんので、体内時計をリセットすることはできません。



逆に、曇りの日で外が暗く感じて5000ルクスはありませんので、なるべく早く外へ出ることが必要です。平日は、出勤時に外に出ますので大丈夫ですが、休日は、散歩などで家の外に出ることをお勧めします。それから、日中に外にいる時間が長いほど、眠るために必要なメラトニンというホルモンの量が増えることがわかっています。休日は、なるべく外で活動することをお勧めします。

「積極的に遅寝・早起き」を繰り返すことで、夜に眠たくなる時刻が段々と定まってくると、良質な深い睡眠を得ることができるようになります。

歳を重ねるほど、毎日の生活リズムを守ることが重要です。「お昼寝」や「良質な睡眠」の効果により、日中の覚醒レベルが向上し、「つまずきやすべりによる転倒、転落」災害が大幅に減少することを心から願っています。



化学物質による労働災害防止のための新たな規制

労働安全衛生法施行令、労働安全衛生規則等が改正されました！

化学物質による休業4日以上労働災害（癌等の遅発性疾病を除く。）の原因となった化学物質の多くは、化学物質関係の特別規則（有機則、特化則等）の規制の対象外となっています。改正は、これら規制の対象外であった有害な化学物質を主な対象として、国によるばく露の上限となる基準の策定、危険性・有害性情報の伝達の整備拡充等を前提として、事業者が、リスクアセスメントの結果に基づき、ばく露防止のための措置を適切に実施する制度を導入するものです。

1. 労働安全衛生法施行令関係

(1) 名称等を表示及び通知すべき化学物質等の追加等について



厚生労働省パンフより

労働安全衛生法（安衛法）に基づくラベル表示、安全データシート（SDS）等による通知とリスクアセスメント実施の義務の対象となる物質（リスクアセスメント対象物）に、国によるGHS分類で危険性・有害性が確認された全ての物質を順次追加します。

令和4年2月公布の安衛法施行令改正では、国によるGHS分類の結果、発がん性、生殖細胞変異原性、生殖毒性、急性毒性のカテゴリーで比較的強い有害性が確認された234物質がラベル表示、SDSの義務対象に追加されました。（施行日：令和6年4月1日）

(2) 職長等に対する安全衛生教育の対象となる業種の拡大について

「食料品製造業（※範囲の拡大）」、「新聞業、出版業、製本業及び印刷物加工業」については、近年の化学物質による労働災害の発生状況を鑑み、新たに職長等に対する安全衛生教育の対象となりました。（施行日：令和5年4月1日）

2. 労働安全衛生規則関係：（施行日：令和4年5月31日、令和5年4月1日又は令和6年4月1日）

(1) リスクアセスメント対象物の製造、取扱い又は譲渡提供を行う事業場ごとに、**化学物質管理者**を選任し、化学物質の管理に係る技術的事項を担当させる等の事業場における化学物質に関する管理体制の強化

(2) 化学物質のSDS等による情報伝達について、通知事項である「人体に及ぼす作用」の内容の定期的な確認・見直しや、通知事項の拡充等による化学物質の危険性・有害性に関する情報の伝達の強化

(3) リスクアセスメントに基づく措置として労働者に保護具を使用させる事業場については、**保護具着用管理責任者の選任の義務化**



(4) 事業者が自ら選択して講ずるばく露措置により、労働者がリスクアセスメント対象物にばく露される程度を最小限度にすること（加えて、一部物質については厚生労働大臣が定める濃度基準以下とすること）や、皮膚又は眼に障害を与える化学物質を取り扱う際に労働者に適切な保護具を使用させること、リスクアセスメントの結果に基づき健康診断を実施すること等の**化学物質の自律的な管理体制の整備**

(5) 衛生委員会において化学物質の自律的な管理の実施状況の調査審議を行うことを義務付ける等の**化学物質の管理状況に関する労使等のモニタリングの強化**

(6) 雇入れ時等の教育について、特定の業種で一部免除が認められていた教育項目について、**全業種での実施を義務とする化学物質等に係る教育の拡充**

3. 有機溶剤中毒予防規則、鉛中毒予防規則、四アルキル鉛中毒予防規則、特定化学物質障害予防規則、粉じん障害防止規則関係（施行日：令和5年4月1日又は令和6年4月1日）

(1) 化学物質管理の水準が一定以上の事業場に対する**個別規制の適用除外**

(2) 作業環境測定結果が第三管理区分の事業場に対する作業環境の改善措置の強化

(3) 作業環境管理等が適切に実施されている場合における有機溶剤、鉛、四アルキル鉛、特定化学物質（特別管理物質等を除く。）に関する**特殊健康診断の実施頻度の緩和**

URL：https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000099121_00005.html



〒630-8115 奈良市大宮町1丁目1番32号 奈良交通第3ビル3階
独立行政法人労働者健康安全機構 奈良産業保健総合支援センター

電話：0742-25-3100 F A X：0742-25-3101

URL：<https://www.naras.johas.go.jp> Eメール：info@naras.johas.go.jp