

変形労働制ではなく、せんせいふやそう!

# 止めよう! 変形労働制 11

「止めよう! 変形労働制」ニュース No.11

全北海道教職員組合

2019.11.6

## 1年単位の変形労働時間制では 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～

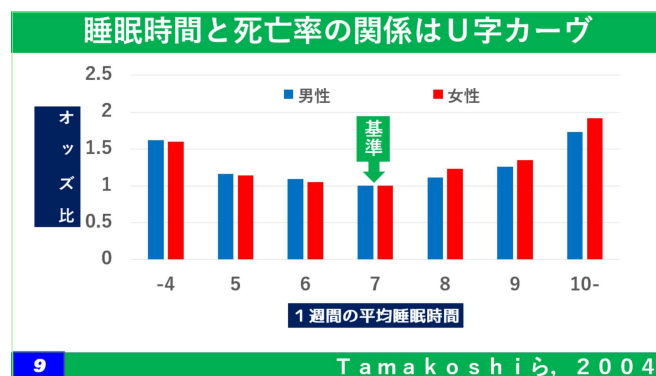


小学校教員の約3割、中学校教員の約6割が過労死ラインである「月80時間以上」の時間外勤務をしている実態が、文科省の調査によって明らかになっています。まさに命を削って仕事をしている実感があるわけですが、この異常な長時間労働は、医学的に見てどうなのでしょう。

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2弾です。

### ●睡眠と死亡率の関係は「U字カーブ」

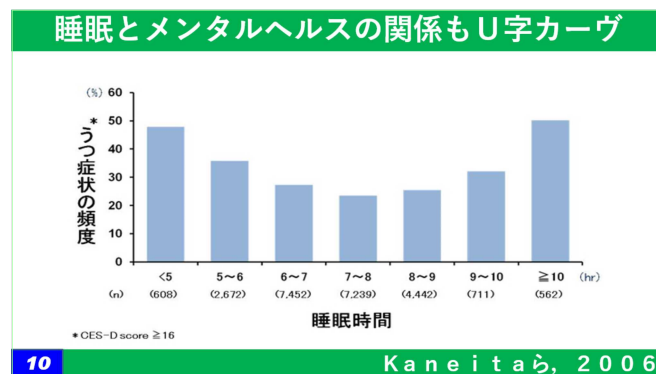
実は、一番よい睡眠時間は7.5時間です。7.5時間にかかない睡眠は、心身的に悪影響が生じるといわれています。右の図は睡眠時間と死亡率を表した図です。死亡率は、男性でも女性でも睡眠時間7時間の時が一番低くて、睡眠時間が短くなれば高くなりますが、逆に睡眠時間が長くなっても高くなるのです。睡眠時間と死亡率の関係は、U字カーブを示しています。



### ●睡眠とメンタルヘルスの関係も「U字カーブ」

メンタルヘルス＝精神障害との関係を見ると、これも同じです。横軸に睡眠時間、縦軸にうつ病の頻度としますと、睡眠時間が短ければうつ病の頻度は高くなるし、睡眠時間が長くてもうつ病の頻度は高くなります。これもU字カーブです。

つまり、長時間睡眠でも死亡率やメンタルヘルスの罹患率が高くなるということは、睡眠と死亡率や



メンタルヘルスの関係は、睡眠時間の長さだけでは捉えられない、中身が大切なのだ、ということを示しているのです。睡眠は量と質の掛け合わせで考えることが必要です。

## ●重要なのは、睡眠の質

そこで重要なのは、睡眠の質です。

まず「徐波睡眠」という深い睡眠です。これは「疲労」の回復に重要ですが、時間の関数で生じることがわかっています。長く起きていると「疲労」が蓄積するので、それを回復させるために「徐波睡眠」がでてきます。

一方、「レム睡眠」という、夢を見る睡眠があります。これが「ストレス」の解消になるのです。この睡眠は時間の関数ではなく、時刻が重要です。出る時刻が決まっているのです。この「レム睡眠」が「過労死」や「過労自死」の予防に極めて重要です。

## ●「徐波睡眠」と「レム睡眠」

睡眠の構造をみますと、寝始めから15分以降に「徐波睡眠」が出て、だいたい70~90分後に「レム睡眠」が出ています。睡眠の前半に疲労回復の「徐波睡眠」が出て、後半に「レム睡眠」がたくさん出て、「ストレス」を解消しているのです。

実は、「徐波睡眠」は力が強いのです。「疲労」をとにかく回復させようとして、長時間労働をして「疲労」が蓄積すると、まず「徐波睡眠」が出てそれを回復しようとして、ところが「レム睡眠」は脆弱なのです。

## ●「徐波睡眠」は強く、「レム睡眠」は脆弱

右の図は、8時間睡眠と4時間睡眠を比較したものです。8時間睡眠だと16時間の覚醒時間がありますが、4時間睡眠だと16+4で20時間の覚醒時間になります。4時間分の「疲労」が蓄積するわけです。

そうすると「徐波睡眠」は、睡眠時間を減らしても全く減らないのです。蓄積した「疲労」を回復させようとするからです。ところが「レム睡眠」は減ってしまうのです。

## ●変形労働制の導入では、教職員の命と健康を守ることはできない

長時間労働によって睡眠時間が短くなると、「徐波睡眠」の出現率が高くなり、「レム睡眠」が少なくなります。

「レム睡眠」は「ストレス」の解消過程を担っているのです。これがうまくはたらかないと「ストレス」の解消ができない。そうすると、「疲労」が「過労」に、「過労」が「疲弊」に、「疲弊」が「疾病」に至り、やがて死亡に至ることになってしまうのです。レム睡眠をしっかり取るためには、睡眠は夜間に、まとまった時間取ることが大切です。

問題を解決するどころか、平日の長時間労働を固定化、助長してしまう変形労働制の導入では、教職員の命と健康を守ることはできません。

