

止めよう! 変形労働制 14

「止めよう! 変形労働制」ニュース No.14

全北海道教職員組合

2019. 11. 11

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3弾です。



●「レム睡眠」の役割

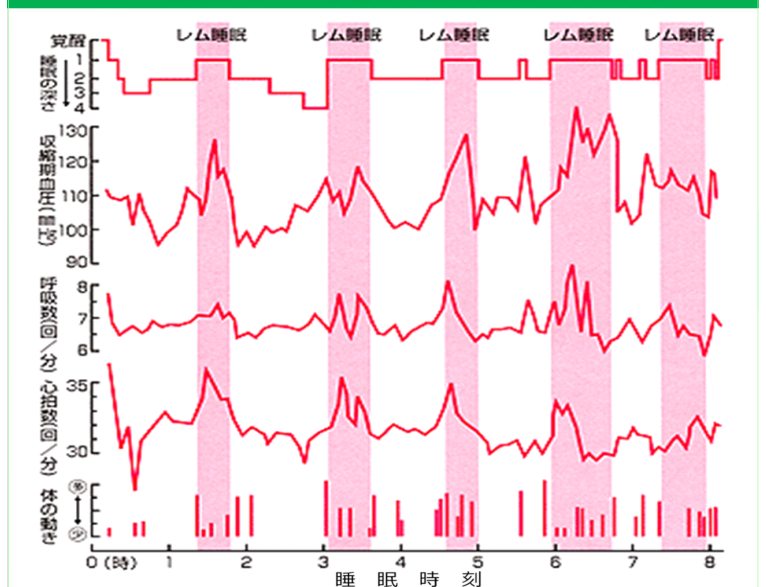
「レム睡眠」の役割の1つは、目覚めのよい寝起きの保障、2つ目は身体ストレスの解消、3つ目は情動ストレスの解消です。

人間の自律神経には、身体を活性化させる交感神経と身体を休ませる副交感神経があります。

深い睡眠の時は、収縮期血圧が下がります。これは身体を休める睡眠です。

一方「レム睡眠」は、収縮期血圧と呼吸数、心拍数などすべての数値が高くなります。つまり身体を活性化して、賦活する睡眠です。それが目覚めの良い寝起きの保障につながります。

レム睡眠時には交感神経機能が高まる



15

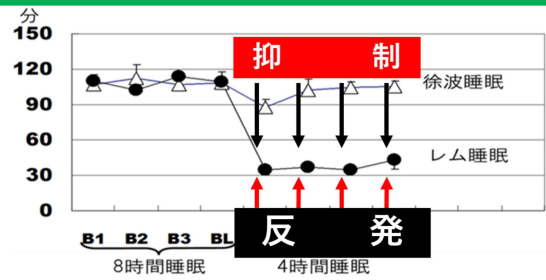
Snyder, 1964

●睡眠時間減少のリスク

ところが裏面の図16のように、8時間睡眠を4時間睡眠にすると、「徐波睡眠」は全く変わりませんが、「レム睡眠」は減ってしまいます。そうやって「徐波睡眠」が「レム睡眠」を抑制すると、

「レム睡眠」は反発します。そうすると、心拍数や血圧が高くなるのです。普通の睡眠でも、「レム睡眠」の時は心拍数や血圧は高くなりますから、抑制されて反発し、普通の時よりも高くなってしまうと、もともと血管に脆弱性のある人などは、血管が切れて脳出血とか、血管が詰まって心筋梗塞、脳梗塞になりやすいのです。

徐波睡眠が沢山出るとレム睡眠は減少する。でもレム睡眠圧は高くなる



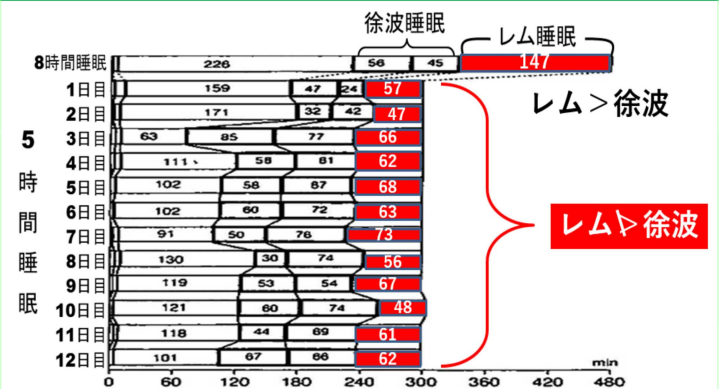
●睡眠時間が短くなる(労働時間が長くなる)と、レム睡眠が減ってしまう

それが本当かどうか、1997年に、1日8時間睡眠の人を5時間睡眠にしたらどうなるかを調べた実験結果があります。

8時間睡眠の時の「徐波睡眠」と「レム睡眠」の関係では、「レム睡眠」が多いのです。「レム睡眠」は、後半に多く出るからです。

一方、5時間睡眠を12日間続けると、それが逆転します。「徐波睡眠」は、8時間睡眠の時はだいたい15~20%ですが、2日、3日経ちますと3日目に50%に上がり、その後40%ぐらいをキープしています。深い睡眠がたくさん出ているのです。

睡眠時間が短くなる(労働時間が長くなる)とレム睡眠が減ってしまう



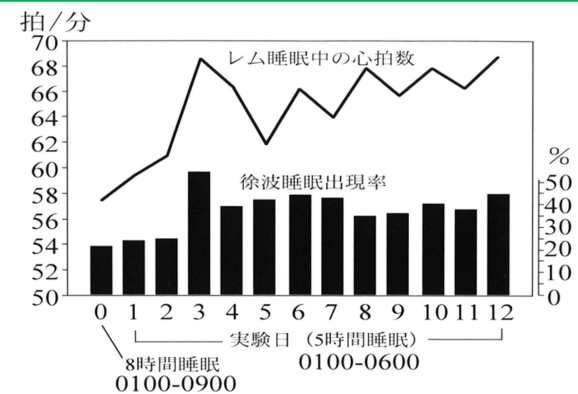
●睡眠時間が短くなる(労働時間が長くなる)と、レム睡眠の心拍数が高くなる

「レム睡眠」の時の心拍数をみると、8時間睡眠の時は1分間58拍ぐらいですが、5時間睡眠を12日間続けると68拍ぐらいになります。

心拍数が上がるということは、血流量がたくさん出るということであり、もともと血管の弱い人は血管が切れて脳出血とか、血管が詰まって心筋梗塞を起こす危険性があるということです。

これが「過労死」のメカニズムです。長時間労働になると睡眠時間が短くなり、こういうことが起こるから、長時間労働はいけないのです。

睡眠時間が短くなる(労働時間が長くなる)とレム睡眠の心拍数が高くなる



▼長時間労働の解消は、変形労働導入ではなく教職員の大幅増員こそ必要

長時間労働は、医学的にも「過労死」につながる危険性は明らかです。この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。



異常な長時間労働の解消は、変形労働導入ではなく、教職員定数の大幅増こそ必要だという声を、ともに上げましょう。

右のQRコードから、あなたの声をお寄せください。

