

過労徴候しらべ (Excessive Fatigue Symptoms Inventory (EFSI))

1992名のトラックドライバー



我々の研究チームでは、過労死の労災復命書に記載のあった過労死の前駆症状を活用し、過労リスクを簡便に評価する新しい調査票を開発した。それをを用いて過労死の発生が多いトラックドライバーを対象に調査を行った。



■トラックドライバーの働き方と過労徴候しらべの関連性を検討

残業時間の長さ

労働時間の長さ

夜勤回数の多さ

睡眠時間の短さ

夜間・早朝勤務

(出庫・帰庫が22時から5時にかかる勤務)



過労リスク

(過労徴候しらべによって測定)

左の5つの要因の中で最も過労リスクと関連性が高かったのは「睡眠時間の短さ」であった。

Take-home message

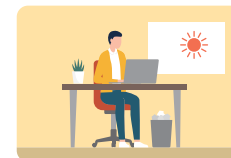
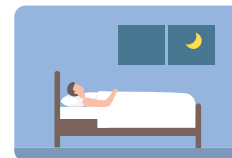
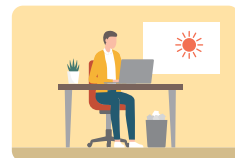
■健康的な眠り

睡眠は疲労回復を促し、労働の生産性、安全性、健康性を高め、過労リスクを予防する。



■勤務間インターバル

労働者が睡眠時間を十分、確保できるように勤怠スケジュールを編成することは過労死を防ぐための対策になり得る。



労働

休息

労働

Shorter sleep duration is associated with potential risks for overwork-related death among Japanese truck drivers : use of the Karoshi prodromes from worker's compensation cases

Tomohide Kubo T., Matsumoto S., Sasaki T., Ikeda H., Izawa S., Takahashi M., Koda S., Sasaki T., Sakai K. 2021 / International Archives of Occupational and Environmental Health volume 94, pages991–1001 / DOI: 10.1007/s00420-021-01655-5

