

働くことと健康

今回の学習内容

働くことで日常生活の可能性が広がり、自立心や責任感が強まり、自分らしい生き方が実現できます。その反面、働くことで強いストレスや疲労を感じたり、病気やけがをすることもあります。職場環境は機械化や省力化、情報化などの影響で変化してきましたが、それに伴い健康問題も生活習慣病や精神的ストレスなどへと変化してきています。また、過労死や過労自殺など働くことに起因する深刻な健康問題や労働災害も少なくありません。ここでは働くことと健康のかかわりと、働く人の健康問題について学習します。

講師

長竹 潤

壇蜜先生

(学習メモ執筆)

働き方と健康問題の変化

働くことにかかわる健康問題は、時代とともにさまざまに変化をしてきました。かつて、日中に体を動かして働いていた時代の疲労は全身的なものであり、日が暮れば労働は終わりました。そして、睡眠をとることで、翌朝には疲労が回復しました。ですが、現代では、コンピューターを駆使するデスクワーク中心の勤務や効率性重視、成果主義の導入などによる労働内容や、ノルマの重責によるストレスが、働く人々に大きな負担となっています。

さらに、雇用形態の変化に伴い正規雇用者ではなく、派遣社員やパートなどの非正規雇用者として働く人が増加したりするなど、働き方も変化してきています。このように、肉体労働が減ってデスクワークなどの精神労働が増えた結果、生活習慣病や精神的なストレスによる疾患が増えています。また、長時間労働、つまり過重労働による「過労死」も問題になっています。

労働災害とその防止

働くことが原因で起きるけがや病気、または働くことによって心身の機能に障害が起きたり、死亡することなどを「労働災害」といいます。例えば、作業に使用している有毒ガスを吸い込むことで倒れたり死亡したりすることや建築現場のような高い所で作業中に転落したり、あるいは操作していた機械にはさまれるなどの事故のように、労働者が作業中やその他の業務によって負傷したり死亡することがあります。これが労働災害です。

この労働災害防止で有名な法則が「1 対 29 対 300 の法則」とも呼ばれている「ハインリッヒの法則」です。この法則は「1 件の死亡したり重症を負うような重大災害が発生する背景には、29 件の軽いケガを負う事故と 300 件の事故になりそうな小さなトラブルがある。」という警告を数字であらわしたものです。

労働災害が発生する要因
「不安全な行動」「不安全な状態」

健康的な職業生活を送るために

ここでは、健康的な職業生活を送るため、職場における健康増進対策および日常生活における取り組みなどについて学習しましょう。日本の労働者に対する健康管理は、かつては早期発見・早期治療を目的とした健康診断が主なものでした。しかし、今日では働く人のすべてが心と体のバランスがとれた健康的な職業生活を送ることができるようにすることが目的になっています。そのための取り組みとして行われているのが「トータル・ヘルスプロモーション・プラン」です。