

「過労死」について

令和5年3月度

安全衛生委員会資料

産業医 西川菜摘



1. 過労死について

「過労死」といえば「働きすぎによる突然死」をイメージするかもしれませんが。

過労死等防止対策推進法では「過労死等」について定義されており大きくは次の3つをいいます。

2. 「過労死等」の3つのポイント

- **業務における過重な負荷による脳血管疾患・心臓疾患を原因とする死亡**
- **業務における強い心理的負担による精神障害を原因とする自殺による死亡**
- **死亡には至らないが、これらの脳血管疾患・心臓疾患・精神障害**

3. 過労死と長時間労働の因果関係

労災認定基準という形で目安が示されています。

時間外・休日労働時間が**月45時間**を超えて長くなるほど、脳・心臓疾患と業務の関連性が強まるとされています。

脳・心臓疾患はさまざまな要因で発症しますが、月45時間を超えると業務が発症の原因として疑われるようになります。

4. 過労死ライン

「過労死ライン」と呼ばれる、精神障害による自殺を含めた過労死の労災認定基準があります。

時間外・休日労働時間が
「発症前1か月間に100時間以上」もしくは
「発症前2~6か月間平均で80時間以上」。

ただし、労災の過労死認定は「過労死ライン」
で一律に決定するわけではありません。

5. 労災認定件数の推移

精神障害に係る労災認定が増加傾向に対して、
脳・心臓疾患は減少傾向にある。

精神障害に係る労災認定件数の推移



注) 労災認定件数は、当該年度以内に「業務上」と認定した件数で、当該年度以前に請求があったものを含む

脳・心臓疾患に係る労災認定件数の推移



出典：過労死等を防止するための対策BOOK

6. 予防対策

- ✓ 働きすぎで体調が悪いときは、早めに周りの人や医師に相談しましょう。
- ✓ ただし、疲れが溜まっていても心身の負担を感じないこともあるので注意が必要です。
- ✓ その場合は、同僚・家族・友人など周囲がその危険性を察知することが重要と言えます。
- ✓ また、自分自身が周りの人の微妙な変化に気づくことで、大切な人の過労死を防ぐことができます。