

長時間労働で脳卒中リスクが 1.3 倍に

長時間労働は心臓血管病のリスクを高める可能性があるといわれているが、前向き研究によるエビデンスは少なく不確かであり、さらに冠動脈性心疾患に限定されている。本研究では、長時間労働が冠動脈性心疾患および脳卒中の危険因子になるかについて系統的レビューおよびメタ分析を行い、検討した。

PubMed および Embase を開設時から 2014 年 8 月までに発行されたものについて検索したところ、欧州や米国、オーストラリアの研究論文 25 件が抽出された。冠動脈性心疾患リスクについての分析には 603,838 例、脳卒中リスクについての分析には 528,908 例が対象となった。追跡期間は、冠動脈性心疾患については 8.5 年（平均値）、脳卒中については 7.2 年（平均値）であった。年齢や性別、社会的地位などのリスク要因について補正後に分析した結果、標準的な労働時間（週 35～40 時間）に比べ、長時間労働（週 55 時間以上）では冠動脈性心疾患の発症リスクが 1.13 倍（ $p=0.02$ ）と高かった。脳卒中リスクについては量反応関係も認められ、標準的な労働時間と比べ、週 41～48 時間労働で 1.10 倍（ $p=0.24$ ）、週 49～54 時間労働で 1.27 倍（ $p=0.03$ ）、週 55 時間以上で 1.33 倍（ $p=0.002$ ）となった。

したがって、週の労働時間が 55 時間以上の人では、35～40 時間の標準的な労働時間の人と比べ、脳卒中や冠動脈性心疾患を発症するリスクがそれぞれ 1.33 倍、1.13 倍と高くなることが示された。長時間労働者は、血管系のリスク管理にも注意を払うべきであろう。

出典：Lancet. Published online Aug 19, 2015; doi: 10.1016/S0140-6736(15)60295-1