

長時間労働は多量飲酒につながる

欧州労働時間指令の勧告では、労働時間の上限は週 48 時間とされる。長時間労働は、心疾患、睡眠不足、就業中のけが、精神健康問題のリスクを増大させると考えられ、危険な飲酒は常習的欠勤、仕事の非効率化や成績不振、意思決定の障害、顧客との関係悪化などの悪影響をもたらすとされるが、労働時間と危険な飲酒の関連を系統的に評価した研究はこれまでなかった。本研究では、労働時間とアルコール飲用との関連を定量的に評価するため、これまでに発表された研究や未発表の個別参加データを系統的にレビューし、メタ解析を行った。

2014 年 4 月までに発表された研究は、医学データベースの検索と、補足的なマニュアル検索を行って収集した。その結果、14 カ国で行われた 61 件の横断研究（被験者総数 333,693 例）および 9 カ国で実施された 20 件の前向き研究（同 100,602 例）が解析の対象となった。解析の結果、労働時間とアルコール飲用の関連のオッズ比は 1.11 であり、労働時間が長くなるとアルコール飲用量が増えることが示唆された。20 件の前向き研究では、新規の危険なアルコール飲用の発生の OR は 1.12 であり、有意な関連が認められた。18 件の個別参加データにより、労働時間の上限を週 48 時間と勧告する欧州労働時間指令の評価を行った。その結果、標準である週 35～40 時間労働（危険なアルコール飲用の新規発生率：6.2%）に比べ、労働時間が週 49～54 時間に延長した場合のオッズ比は 1.13、55 時間以上の場合のオッズ比は 1.12 であり、いずれも有意な関連を示した。

したがって、労働時間が標準勧告を超えて長くなると、アルコール飲用量が健康リスクを引き起こすレベルにまで増加する可能性が高くなることが示された。

出典：British Medical Journal. 2015; 350: g7772