

日本人の日勤労働者における 勤務間インターバルと抑うつ症状の横断的関連

Work intervals and the prevalence of depressive symptoms among daytime workers: Japan Epidemiology Collaboration on Occupational Health Study

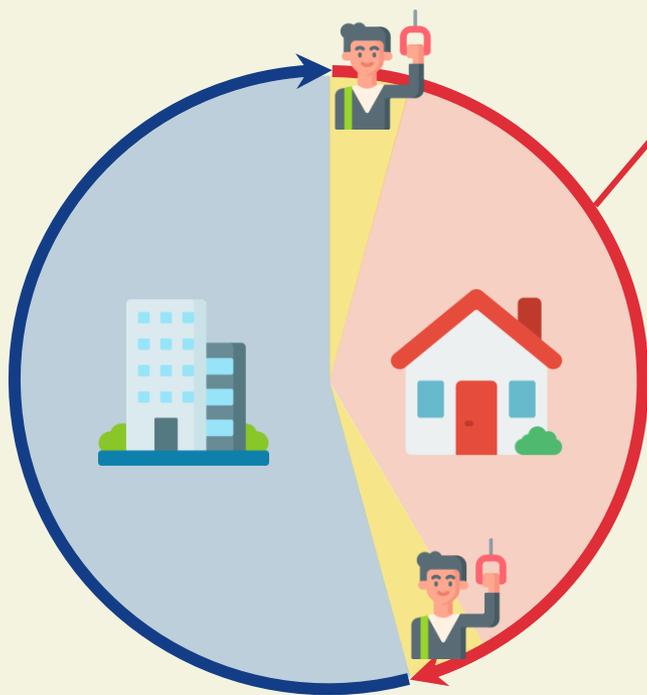
国立健康危機管理研究機構

臨床研究センター 疫学・予防研究部

永山 千尋

勤務間インターバル

日本では2019年から勤務間インターバル制度の導入が事業主の努力義務
長時間労働を防ぎ、生活時間を確保することで労働者の健康と安全を守る



短い勤務間インターバルは
交代勤における抑うつリスク要因

(Sallinen 2003; Geiger-Brown 2011; Eldevik 2013)



睡眠不足

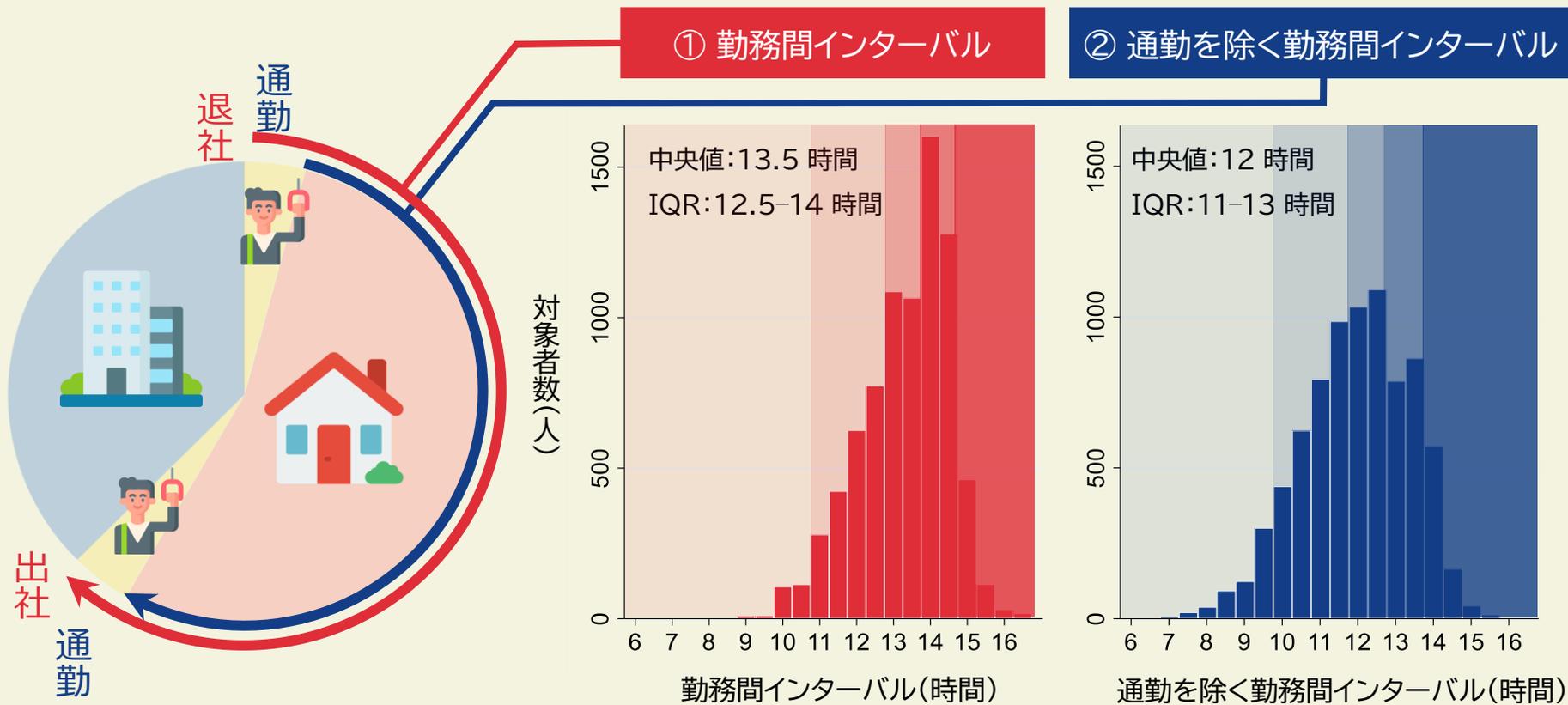


疲労感

- 日勤労働者の研究が少ない
- 通勤時間を考慮する必要がある
- 不健康な生活習慣を介するのか

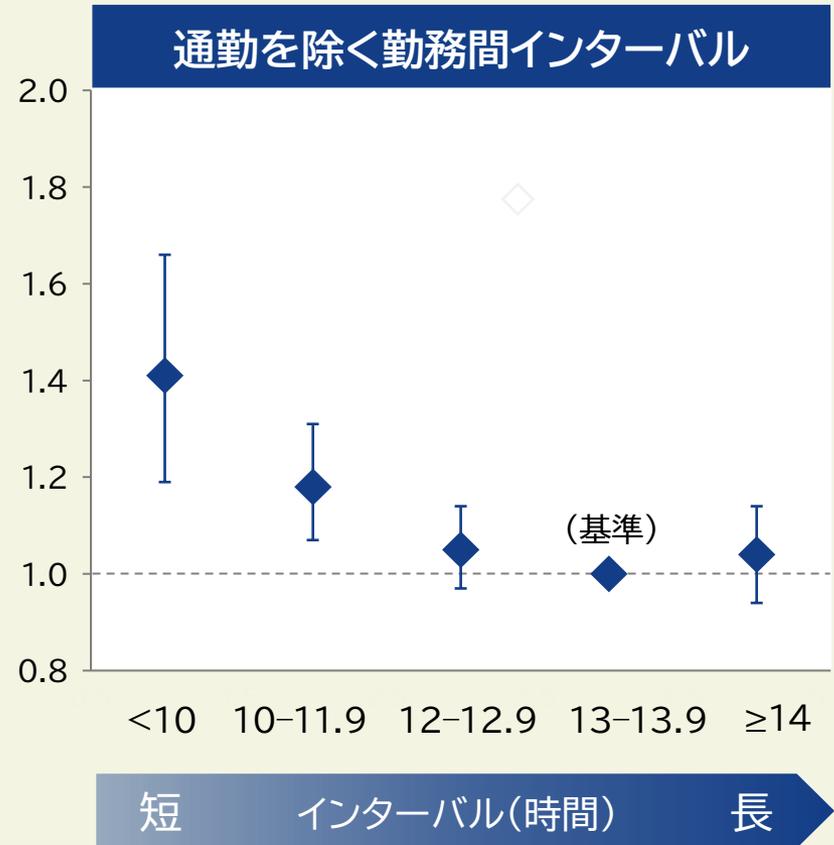
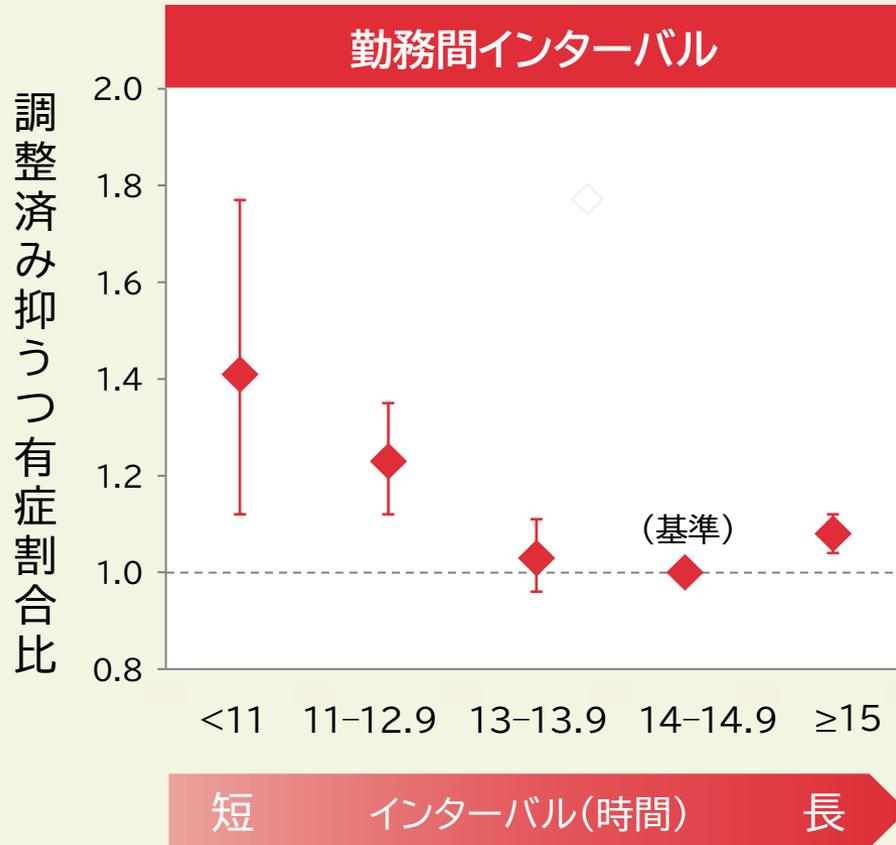
日本人の日勤労働者を対象に通勤時間を考慮した
勤務間インターバルと抑うつの有症割合の関連を明らかにする。
さらに、その関連は生活習慣によって説明されるのか検討する。

- 対象者：J-ECOHスタディの第3フェーズ(2018~2021年)の参加者中、適格者 8007名
(交替勤・フレックス、がん・CVD既往者、解析に必要なデータが欠損している者を除外)
- 曝露要因：



- アウトカム：抑うつ症状(CES-D-11 スコア ≥ 9)
- 解析方法：Multilevel robustポアソン回帰分析で抑うつの有症割合比(PR)と95%CIを算出

勤務間インターバルが13時間未満(通勤除き12時間未満)では抑うつの有症割合が約20~40%高くなる



◆ ◆ 年齢、性別、BMI、婚姻状況、教育歴、雇用形態、職種、職位、休日日数、仕事の身体活動、通勤時間、喫煙状況、飲酒量を調整

短い勤務間インターバルと抑うつ症状の関連の 約40～60%は生活習慣要因(特に短時間睡眠)によって説明される

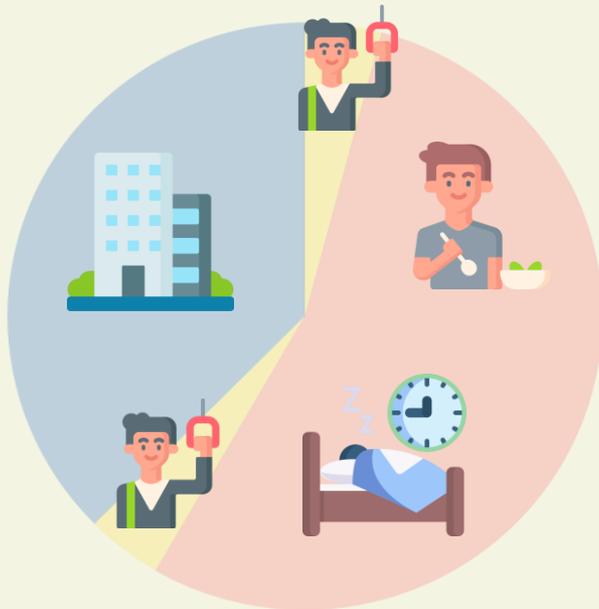
媒介割合 (%)	勤務間インターバル (時間)		通勤を除く 勤務間インターバル (時間)	
	<11	11-12.9	<10	10-11.9
全体	57.9	38.9	57.1	56.4
睡眠時間	31.8	24.1	33.7	31.4
朝食摂取	7.2	1.5	3.8	2.6
食事バランス	6.7	2.0	6.4	6.4
夕食時間	9.5	9.4	10.9	13.5
余暇の身体活動	2.6	2.0	2.6	2.6

多重媒介分析には、一般化構造方程式モデリング(GSEM)を用いた。

5つの生活習慣因子を、並列媒介変数として同時にモデルに含め、媒介割合は間接効果を総効果で除して算出。

日本人の日勤労働者において

勤務間インターバルが13時間未満(通勤除き12時間未満)の場合
不健康な生活習慣を一部介して抑うつ症状と関連している可能性がある。



職場のメンタルヘルス対策においては
労働者が十分な休息時間を確保できるよう
勤務スケジュールを適切に管理することが重要