

# 過労死の主な死因 - 心疾患 - について

# 過労死と心疾患の現状

過労死とは、「仕事のしすぎによる勤労者の突然の死」です。

過労死の原因は、

■脳血管疾患が34.6%

■心不全が31.5%

■虚血性心疾患が19.8%

心疾患が半数！！

特に30代の突然死では、心不全が51.5%と多く、若い世代の過労死の最大要因となっています。

➡ それでは、「心疾患」はどんな病気なのでしょう？

# 心疾患はいろいろあります



## 1. 虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)

生活習慣病の一つ。動脈硬化が原因

## 2. 脈の乱れを起こす疾患

(不整脈、心房細動、心室細動、房室ブロックなど)

## 3. 生まれつき心臓に問題がある先天性心臓疾患

(心房中隔欠損、肺動脈狭窄など)

## 4. 心筋、心臓弁膜、心膜の疾患

## 5. その他の疾患(心肥大、精神的な原因から起こる心臓神経症)

これらを全て含めて「心疾患」と呼び、心臓の機能が弱まった状態を「心不全」と言います。

特に1. 虚血性心疾患は、突然死の大半を占めます。

 **心疾患は、突然命を奪う恐ろしい病気！**

# 虚血性心疾患の症状

狭心症・心筋梗塞は、**心臓の血液が「虚」、つまり血流が悪くなり、心臓の筋肉への酸素が不足している状態**です。そのため、虚血性心疾患と呼ばれています。

## ■こんな症状に注意！！

### ①胸の痛み

(痛みを感じる場所や痛みの程度は個人差があります。)

### ②胸が締め付けられる感じ

### ③動悸・息切れ



また、**関連痛**と言って、**心臓以外の部位**に痛みを感じることもあります。

- ・上腕部の痛み
- ・左前胸部の痛み
- ・肩、首、顎、腹部の痛み

※単なる胃痛だと勘違いすることもあります。

# 過労と持病が突然死を引き起こす



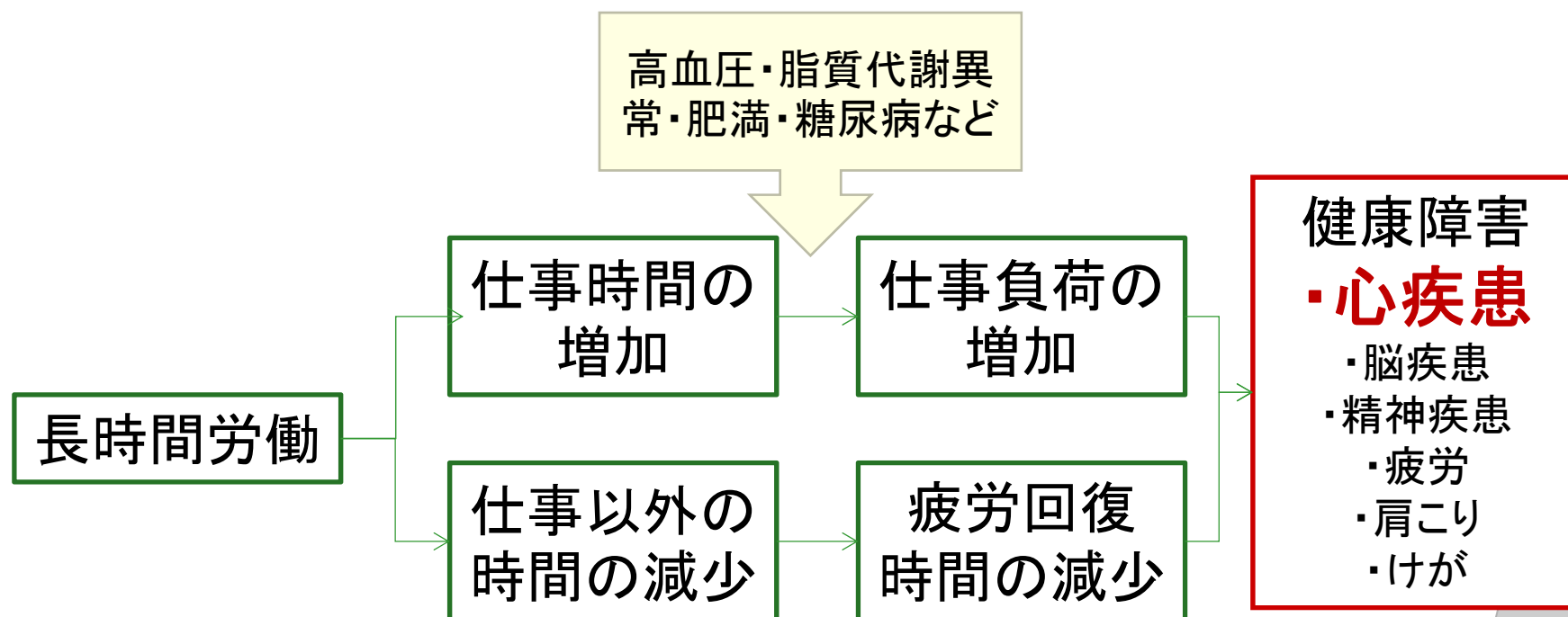
過労死に多い急性心不全は、**過労**や**ストレス**も原因の1つです。  
特に**高血圧**があったり、健診で**不整脈**を指摘された場合は、突然死につながる症状が起こる可能性が高くなるため、注意が必要です。

# 心疾患と長時間労働の関係



過労死の中でも、長時間労働による過労は、心疾患の引き金となります。

特に、「**少ない年休取得**」と「**遅い就寝時間**」は、心疾患の発症に影響しているという報告があります。



# 心疾患による過労死を防ぐために 【個人で取り組めること】

①定期健康診断を毎年受ける。

②健診で異常があった場合は、必ず受診・精密検査・再検査を受ける。

★特に『**高血圧・脂質代謝異常・糖尿病・肥満**』は心疾患の大きな原因です。  
放置せず医師に相談しましょう！！

③心身の不調を感じたら、ぎりぎりまで我慢せず、早い段階で産業医・産業保健師もしくは主治医に相談をする。

④禁煙をする。

⑤食事は**塩分・脂質**を控える。

⑥**適度な運動**も取り入れるよう心掛ける。

⑦自分にとって最適な**ストレス発散**方法を見つける。

# 心疾患による過労死を防ぐために 【企業が取り組むべきこと】

①残業時間を削減し、有給休暇の取得を促進しましょう。

まずは、社員の心身への負荷を減らしましょう。

②定期健康診断の受診率100%を目指しましょう。

あらかじめハイリスク(高血圧・高脂血症・肥満・糖尿病などがある)な社員は、過重労働が過労死に結びつきやすくなります！

③健診結果に問題がある社員には、きちんと受診・精密検査・再検査を受けるように対策を取りましょう。

未然に過労死を防ぐために、病院への受診はとても大切です。特に、心疾患の原因となる生活習慣病には注意が必要です。

④必ず産業医による過重労働面談を実施しましょう。

面談の際は、社員の健康診断結果がないと、適切な判断が下せません。健診未受診の場合は、早急に受診を促しましょう。