

Długi czas pracy a zdrowie fizyczne pracowników

Czas pracy w Polsce należy do najdłuższych w Europie. Jakie mogą być tego skutki dla zdrowia pracowników? Odpowiedzi na to pytanie poszukiwano dokonując przeglądu istniejących w literaturze badań na ten temat. Wskazują one jednoznacznie na to, że długi czas pracy jest związany z istotnym pogorszeniem się wskaźników układów: krążenia, mięśniowo-szkieletowego oraz odpornościowego.

Long work hours and workers' physical health

Working time in Poland is one of the longest in Europe. What can be its effects on workers' health? An attempt has been made to answer this question by reviewing existing research on that problem. The relationship between long working hours and a significant deterioration in cardiovascular, immunological and musculoskeletal indices has thus been confirmed.



Fot. Ivar van Bussel

Wstęp

Z danych uzyskanych w 4 europejskich sondażach na temat warunków pracy przeprowadzonych przez Europejską Agencję Poprawy Warunków Życia i Pracy w 1990, 1996, 2000 oraz 2005 roku wynika, że począwszy od 1991 roku obserwuje się widoczne skrócenie czasu pracy w Unii Europejskiej [1]. Jednak ostatnie dane (z 2005 roku) wskazują na zahamowanie tej tendencji w związku z poszerzeniem Unii o 10 krajów (w tym Polski), w których czas pracy okazał się znacząco dłuższy niż w krajach „starej Europy”. Polska znalazła się na czwartym miejscu pod względem liczby osób pracujących powyżej 48 godzin tygodniowo. Mimo że ustawowym czasem pracy jest 40-godzinny

tydzień pracy, prawie połowa pracujących mężczyzn – 40,6% (24,1% w Europie) oraz 26% kobiet (11,6% w Europie) pracuje dłużej niż 48 godzin tygodniowo. Jednocześnie, nasz kraj jest drugim po Grecji krajem europejskim pod względem liczby pracowników, których subiektywna ocena wskazuje, że ich zdrowie jest zagrożone z powodu warunków pracy. Na pytanie „Czy praca zagraża twojemu zdrowiu?” „tak” odpowiedziało w 2005 roku aż 65,9% Polaków. Ponadto, 30% pracujących Polaków, (20% Europejczyków) skarży się na doświadczanie stresu w pracy. Autorzy raportu opracowanego przez wspomnianą na wstępie Agencję [1] sugerują, że jedną z możliwych przyczyn negatywnych ocen wyrażanych przez naszych rodaków o swoim zdrowiu

fizycznym i psychicznym w pracy, ujawnionych w sondażach europejskich, jest intensyfikacja pracy przez wydłużanie czasu pracy. Uważa się ponadto, że w przypadku Polski, podobnie jak innych nowych członków zjednoczonej Europy, może to być nieunikniony skutek transformacji ustrojowo-ekonomicznej oraz nadrabiania „zaległości” gospodarczych wobec krajów „starej” Europy.

Badania prowadzone przez badaczy ze Szkoły Głównej Handlowej oraz Wydziału Nauk Ekonomicznych i Instytutu Socjologii Uniwersytetu Warszawskiego na temat dezaktywacji zawodowej Polaków ujawniły, że do najważniejszych powodów wcześniejszego przechodzenia na emeryturę Polacy zaliczają zły stan zdrowia oraz niezadowalające warunki

pracy, w tym przeciążenie pracą, złe stosunki społeczne, niewielki wpływ na swoją pracę itp. [2]. Warunki te okazują się szczególnie uciążliwe dla pracowników starszych, co może być jednym z powodów najniższego w Europie wskaźnika zatrudnienia osób w wieku 55-65 lat. Spośród 14 różnych niedogodności pracy, które były powodem wcześniejszego przejścia na emeryturę, Polacy wymienili w tych badaniach na pierwszym miejscu niskie zarobki, na drugim zaś przeciążenie pracą („praca jest za ciężka, muszę pracować zbyt wiele godzin”) [3].

W artykule podjęto próbę odpowiedzi na pytanie, czy subiektywne deklaracje ankietowanych pracowników na temat istotnego pogorszenia ich stanu zdrowia w wyniku długiego czasu pracy, rozumianego jako czas dłuższy niż osiem godzin dziennie, potwierdzają wyniki badań medycznych. W tym celu dokonano przeglądu istniejących danych dotyczących trzech grup wskaźników związanych z układami: krążenia, mięśniowo-szkieletowym oraz odpornościowym.

Wymagania czasowe pracy

Ze względu na aspekty dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa pracy ważne jest rozróżnienie dwóch podstawowych kategorii wymagań czasowych pracy: **liczba godzin pracy** oraz **rozkład tych godzin w ciągu dnia pracy** (praca zmianowa, nocna itp.). Ze względu na to, że pierwszy z wymienionych aspektów wymagań czasowych pracy jest częściej kojarzony z intensywnością pracy niż drugi, w dalszej części artykułu odwoływać się będziemy do liczby godzin pracy.

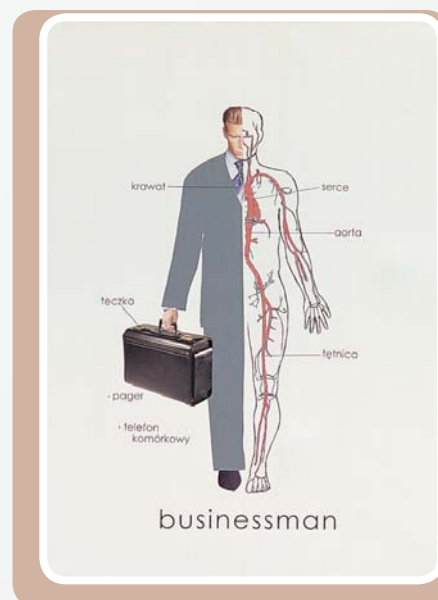
Czas pracy w sensie liczby godzin pracy ma znaczenie nie tylko w odniesieniu do funkcjonowania zawodowego jednostki, ale także jej zdrowia fizycznego oraz tak ważnych aspektów dobrostanu, jak jakość życia rodzinnego, jakość funkcjonowania społecznego, a także możliwości osobistego rozwoju przez zainteresowania i hobby. Przy obecnym definiowaniu zdrowia jako nie tylko braku choroby – ale dobrego samopoczucia (dobrostanu), powinna nastąpić poprawa świadomości znaczenia odpowiedniego wypoczynku oraz tego, że wypoczynek, wpływając na zachowanie wydajności pracy i ograniczanie absencji chorobowej, jest warunkiem utrzymania odpowiedniej produktywności firmy. Odpowiednia polityka dotycząca czasu pracy, jako element efektywnego zarządzania zdrowiem i bezpieczeństwem w pracy, powinna być zatem celem samych pracodawców.

Historycznie rzecz biorąc, obserwuje się stałą redukcję liczby godzin pracy, która jeszcze w drugiej połowie XIX wieku sięgała 12 godzin dziennie, czyli 72 tygodniowo. Chociaż pod koniec XIX wieku skrócono czas pracy do 55 godzin tygodniowo, to w połowie XX wieku w krajach wysoko rozwiniętych, a szczególnie w Stanach Zjednoczonych i Japonii zaobserwowano ponowne jego wydłużanie. Zjawisko to stało się tak powszechne, że społeczeństwa, których ono dotyczyło nazwano „*the 24-hour society*” (społeczeństwo pracujące 24 godziny na dobę) [4]. Poważne skutki społeczne wydłużania czasu pracy, które w późniejszym okresie dotknęły także w pewnym stopniu społeczeństw zachodnioeuropejskich, rozpoczęły na początku lat 90. wielką europejską debatę na temat czasu pracy. Jej wynikiem była dyrektywa 93/104/EC niedopuszczająca przekraczania 48 godzin pracy tygodniowo. Obecnie ustawowy, dzienny czas pracy w większości krajów europejskich wynosi 40 godzin tygodniowo, oprócz Francji, gdzie pracuje się 35 godzin.

Długi czas pracy a zdrowie fizyczne

Problemy z układem krążenia

Badania na temat długiego czasu pracy i zdrowia pracowników podjęto pod wpływem wspomnianej obserwacji dotyczącej zjawiska „społeczeństwa pracującego przez 24 godziny na dobę”. Alarmującym przykładem negatywnego wpływu długiego czasu pracy i przeciążenia pracą były przypadki samobójstw zanotowane w latach 1991-1996 w Japonii wśród przepracowanych Japończyków, a także zjawisko *karoshi* polegające na nagłym, ostrym zawale serca, znane jako „śmierć z przepracowania”. Ofiarami *karoshi* były 203 osoby pracujące dłużej niż 60 godzin tygodniowo, które wykorzystywały jedynie połowę ustawowego czasu urlopowego w latach poprzedzających atak serca [5]. Zjawisko śmierci *karoshi* wywołało żywe zainteresowanie problemem przepracowania z punktu widzenia problemów z układem krążenia. Szczególnie znaczące były długoterminowe badania pokazujące wpływ długiego czasu pracy na pojawianie się tych problemów. I tak, japońscy badacze ujawnili, że praca po 10 godzin dziennie przez 3 lata istotnie zwiększa ryzyko wystąpienia nadciśnienia, a nawet, że wraz ze wzrostem liczby godzin pracy w ciągu tego okresu zwiększa się znacząco ryzyko zachorowania na zawał serca [6, 7, 8]. Wykazali, że długi czas pracy jest istotnym czynnikiem ryzyka podwyższonego ciśnienia krwi oraz rytmu serca.



Joanna Korecka, *Businessman*
– konkurs na plakat „Bezpieczeństwa pracy pn. „Stres” - CIOP 1997

Zależności te były badane już wcześniej w społeczeństwie amerykańskim, dotkniętym problemem przepracowania w latach 50. poprzedniego stulecia. Russek i Zohman [9] stwierdzili, że spośród 100 hospitalizowanych pacjentów kardiologicznych w wieku poniżej 40 lat, aż 71 pracowało ponad 60 godzin tygodniowo przez dłuższy okres, a późniejsze badania wykonane przez Thiela i in. [10] wśród hospitalizowanych pacjentów, którzy przebyli zawał serca także wskazywały na długi czas pracy jako jedną z przyczyn choroby. Śmiertelność z powodu problemów z układem krążenia badali także Buell i Breslow [11], którzy stwierdzili, że osoby pracujące dłużej niż 48 godzin tygodniowo przez 3 lata narażone były na dwukrotnie większe ryzyko śmierci z powodu zawału serca niż osoby, które pra-



Fot. Richard Dudley



Fot. Carl Dwyer

cowały mniej niż 48 godzin. Inne amerykańskie badania prowadzone wśród pracowników Bell Telephone Company, którzy jednocześnie uczyli się w szkołach wieczorowych dowiodły, że ryzyko śmierci z powodu problemów krążeniowych wzrosło u tych osób w perspektywie 5 lat w porównaniu z osobami, które „jedynie” pracowały.

Wskaźniki immunologiczne

Istnieją także dane potwierdzające negatywny związek pomiędzy długim czasem pracy a sprawnością układu immunologicznego. Badania prowadzone wśród duńskich pracowników, którzy pracowali dłużej niż 40 godzin tygodniowo ujawniły częstsze występowanie bakterii *Helicobacter pylori*, stanowiącej ryzyko choroby wrzodowej żołądka [12]. W innym badaniu wykorzystującym wskaźniki układu immunologicznego przeprowadzonym u japońskich pracowników branży komputerowej pracujących dłużej niż 65 godzin tygodniowo, stwierdzono zmniejszoną liczbę komórek odpornościowych (*natural killer cells*) [13].

Wskaźniki związane z dolegliwościami mięśniowo-szkieletowymi

Długi czas pracy wpływa także istotnie na pojawianie się dolegliwości mięśniowo-szkieletowych. Przykładem są tutaj duńskie badania prowadzone przez 24 lata wśród pracowników spędzających „przy biurku” więcej niż 8 godzin dziennie, u których stwierdzono dolegliwości górnego odcinka kręgosłupa i szyi [14] oraz dolnego odcinka kręgosłupa [15]. Z kolei badania w grupie amerykańskich

kobiet zatrudnionych przy sortowaniu owoców ujawniły, że ryzyko zachorowania na syndrom cieśni nadgarstka wzrastało wraz z liczbą przepracowanych godzin pracy [16].

Van der Hulst [17] w podsumowaniu swojej metaanalizy 28 badań nad negatywnym wpływem długiego czasu pracy na zdrowie stwierdziła, że skutek ten może być bezpośrednio spowodowany brakiem odpowiedniego czasu potrzebnego na regenerację organizmu. Miałyby o tym świadczyć szczególnie te wyniki badań, które wskazują na upośledzenie funkcji immunologicznych pod wpływem długiego czasu pracy oraz pogorszenie niektórych wskaźników krążeniowych, świadczących o nadmiernej aktywizacji sympatycznego układu autonomicznego.

Podsumowanie

Przytoczone wyniki badań świadczą jednoznacznie o negatywnym wpływie długiego czasu pracy na nasze zdrowie fizyczne. Czy podobną zależność obserwuje się także w odniesieniu do zdrowia psychicznego? Czy w sytuacji nieuniknionej intensyfikacji pracy nie ma możliwości, abyśmy uniknęli pogarszania się szeroko rozumianej jakości naszego życia? Próba odpowiedzi na te pytania będzie tematem kolejnego artykułu.

PIŚMIENNICTWO

[1] *Third European Survey on Working Conditions*. European Foundation for Improving Living and Working Conditions. Dublin 2007

[2] *Dezaktywizacja osób w wieku okołomerytalnym*. Raport z badań prowadzonych od 2004r. w 15 kra-

jach europejskich, w tym w Polsce (na Uniwersytecie Warszawskim), www.share-project.org

[3] U. Sztanderska *Przyczyny wczesnej dezaktywacji zawodowej i emerytalnej osób ubezpieczonych w ZUS*. W: *Dezaktywizacja osób w wieku okołomerytalnym*. Raport z badań: Departament Analiz Ekonomicznych i Prognoz MPIPS, Warszawa 2007

[4] E. M. Moore *The twenty four hour society: understanding human limits in a world that never stops*, Reading, MA: Addison-Wesley Publications Cooperation, 1993

[5] T. Uehata *Long working hours and occupational stress-related cardiovascular attacks among middle-aged workers in Japan*. "Journal of Human Ecology" 20, 1991, p. 147-153

[6] S. Sokejima & S. Kagamimori *Working hours as a risk factor for acute myocardial infarction in Japan: case-control study*. "British Medical Journal" 317, 1998, p. 775-780

[7] T. Hayashi, Y. Kobayasi, K. Yamaoka, F. Yano *Effects of overtime work on 24-hour ambulatory blood pressure*. "Journal of Occupational Environmental Medicine" 38, 1996, p. 1007-11

[8] T. Sasaki, K. Iwasaki, T. Oka, N. Hisanaga, T. Ueda, Y. Takada i in. *Effects of working hours on cardiovascular – autonomic nervous functions in an electronic manufacturing company*. "Industrial Health" 37, 1999, p. 55-61

[9] H. I. Russek i B. L. Zohman. *Relative significance of heredity, diet and occupational stress in coronary heart disease of young adults*. "American Journal of Medicine" 325, 1958, p. 266-275

[10] H. G. Thiel, D. Parker & T.A. Bruce *Stress factors and the risk of myocardial infarction*. "Journal of Psychosomatic Research" 17, 1973, p. 43-57

[11] P. Buell & L. Breslow *Mortality from CHD in Californian men who work long hours*. "Journal of Chronic Disease", 1960 p. 615-626

[12] S. J. Rosenstock, L. P. Andersen, C. V. Rosenstock, O. Bonnevie, T. Jorgensen *Socioeconomic factors in helicobacter pylori infection among Danish adults*. "American Journal of Public Health" 86, 1996, p. 1539-44

[13] A. Yasuda, K. Iwasaki, T. Sasaki, T. Oka, N. Hisanaga *Lower percentage of CD65+ cells associated with long working hours*. "Industrial Health" 39, 2002, p. 221-223

[14] K. Fredricksson, L. Alfredsson, M. Koster, C. Bildt Thorbjornsson, A. Toomingas, M. Torgen i in. *Risk factors for neck and upper limb disorders: results of 24 years of follow-up*. "Occupational Environmental Medicine" 56, 1999, p. 59-66

[15] C. Bildt Thorbjornsson, L. Alfredsson, K. Fredricksson, H. Michelsen, L. Punnett, E. Vingard. *Physical and psychosocial factors related to low back pain during 24 years of follow-up*. "Spine" 25, 2000, p. 369-375

[16] H. Morgenstern, M. Kelsh, J. Kraus & W. Margolis *A cross-sectional study of hand/wrist symptoms in female grocery checkers*. "American Journal of Industrial Medicine", 20, 1991, p. 209-218

[17] M. Van der Hulst *Long workhours and health*. "Scandinavian Journal of Work, Environment and Health" 29(3), 2003, p. 171-188

Publikacja opracowana na podstawie wyników uzyskanych w ramach I etapu programu wieloletniego pn. „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy” dofinansowywanego w latach 2008-2010 w zakresie badań naukowych i prac rozwojowych przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Główny koordynator: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.