

### 駐在員の睡眠不足にもご注意を！



シンガポール日本人会クリニック  
医師 **日暮真由美**  
Mayumi Higurashi

#### 睡魔の中で……

私も研修医の頃は慢性的な睡眠不足だった。特に当直日はきつかった。ある晩、当直室で寝ていたのを急患で起こされて救急室に駆けつけたところ、私の顔と頭が白いペンキだらけなのを見て、看護師さんがギャーッと悲鳴を上げたことがあった。歯磨きの真っ最中に寝入ってしまい、ふたが開いたままの歯磨き粉のチューブを枕にしていたらしい。また、睡魔の中で患者さんを間違えて、さっき死亡確認をしたばかりのご遺体にずっと話しかけていたこともあった。当直明けの自分の居眠り運転で、死ぬかも？ と思ったことも一度ではない。

#### 海外駐在員の過労問題は蚊帳の外

昨年、電通元社員の方の自殺が過労死認定を受け、日本では過労死防止対策を希求する世論がますます高まっている。過労死では長時間労働だけが問題なのではないが、しかし、長時間労働と睡眠不足のケースは多いと思われ、その肉体的精神的疲労の悪影響は大きい。報道があってからほどなく、長時間労働削減対策を強化した企業が増えているようだが、一方、同じ日本企業のシンガポール支社で同様の対策が始まったという話はまだまだ聞かない。昨年 11 月に厚生労働省主催で過労死等防止対

策推進シンポジウム（東京）が開かれ、2008～2013 年の 6 年間に上海で勤務していた日本人 247 人が亡くなり、うち 35% が突然死、8% が自殺との報告があった。海外勤務者のための過労死予防対策の提案がなされたことはとても良かったと思うが、つまりは海外駐在員の過労問題が现阶段ではまだ十分認知されていないということでもある。海外現場はまだまだ蚊帳の外に置かれているような状況と思われる。

#### 深夜残業や休日出勤が当たり前

A さんは 40 代男性、前任地のヨーロッパからシンガポールに転勤となった。ヨーロッパ支社でも忙しかったが、しかし、長時間の残業はめったになく、上司も部下も、夏休みやクリスマスの長期休暇を週単位で取るのが普通だった。だがシンガポール支社では日本人駐在員だけが深夜残業や休日出勤、あるいは休日に日本からの出張者やお客さんのアテンドをするのが当たり前で、長期休暇を取ろうとする日本人など 1 人もいない。誰も文句を言っている様子もないので、A さんもそうするしかなかった。睡眠時間が 5 時間を切るようになると、日中も頭がぼーっとしたり、頭痛がひどくて仕事に集中できなくなった。落ち込みや不安の症状はなかったが、お客さんの名前が思い出せなかったり、約束の締め切りを忘れてしまったりのミス