

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



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.

PIŚMIENICTWO

[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.