

「Karoshi(過労死)」

「Karoshi(過労死)」とは、長時間労働による過度の疲労が原因で、心臓病や脳卒中、自殺などを引き起こす状態を指します。近年、働き方改革が進む一方で、長時間労働や過剰な業務負担が依然として存在し、Karoshiのリスクは高まっています。

Karoshiの症状には、頭痛、めまい、集中力の低下、睡眠障害、食欲不振などが挙げられます。また、長期的な過労は、うつ病やPTSD(心的外傷後ストレス障害)などの精神的な問題を引き起こす可能性があります。

Karoshiを予防するためには、労働環境の改善が重要です。長時間労働の回避、定期的な休憩の確保、業務負担の軽減などが求められます。また、従業員自身が自分の体調をこまめにチェックし、無理をしないことが大切です。

もしもKaroshiの症状を感じた場合は、無理を続けず、早急に医師の診察を受けましょう。また、労働基準局や労働組合に相談し、労働環境の改善を求めたりすることも有効です。

さらに詳しく知りたい場合は、<https://karoshi.jp/topics/consultations-202206.html>をご覧ください。

また、<https://karoshi.jp/topics/consultations-202206.html>からお問い合わせも可能です。

お問い合わせ