

TIIVISTELMÄ

Kivimäki, Nyberg ym. Pitkien työpäivien yhteys terveyteen – Monikohorttitutkimus (TSR-hanke 112253)

Tässä hankkeessa selvitettiin, lisäävätkö pitkät työpäivät työkyvyttömyyttä aiheuttavia terveysongelmia. Projektissa koottiin 65 eurooppalaisen työterveystutkijan ryhmä sekä laajennettiin ja rikastettiin IPD-Work monikohorttiaineistoa työajoista ja terveydestä. IPD-Work konsortion aineisto koostui 19 kohorttitutkimuksesta kahdeksasta Euroopan maasta: Suomi, Ruotsi, Saksa, Hollanti, Belgia, Englanti, Ranska ja Tanska. Monikohorttiaineistossa oli mukana myös 13 kohorttitutkimusta Englannista, Yhdysvalloista ja Australiasta, jotka poimittiin avoimista tutkimustietokannoista. Lisäksi teimme systemaattisia kirjallisuuskatsauksia kuhunkin aihepiiriin liittyvistä jo julkaistuista tutkimustuloksista. Näiden yhteensä yli 600,000 työntekijää sisältävien aineistojen avulla selvitettiin

- (1) liittyykö pitkien työpäivien tekemiseen merkittäviä terveys- ja työkykyhaittoja (esim. kohonnut sydän- ja verisuonitautiriski, lisääntyvät mielenterveyden häiriöt ja kohonnut diabeteksen vaara)?
- (2) onko pitkien työpäivien tekeminen ja sitä suosiva työkuultuuri yhteydessä lisääntyneeseen aivohalvauksen tai dementian vaaraan?
- (3) riippuvatko edellä esitetyt yhteydet henkilön ominaisuuksista tai työn sisällöstä? ja
- (4) onko pitkiin työpäiviin liittyviä terveyshaittoja mahdollista torjua terveellisillä elintavoilla?

Hankkeen tulokset julkaistiin lääketieteen ja työterveyden johtavissa lehdissä (Lancet, British Medical Journal, Diabetes Care, Stroke, Scandinavian Journal of Work, Environment & Health) open-access artikkeleina. Hankkeen päätulokset olivat:

1. Pitkät työpäivät (vähintään 55 tuntia viikossa) olivat yhteydessä 30% kohonneeseen aivohalvauksen (aivoinfarkti tai aivoverenvuoto) vaaraan. Aivohalvausriski oli sitä suurempi, mitä enemmän työtunteja kertyi. Yhteys ei riippunut henkilön sukupuolesta, iästä, sosioekonomisesta asemasta tai maasta, jossa tutkimus oli tehty. Tulos ei myöskään selittänyt pitkää päivää tekevien elämäntavoilla. Työstressin yhteys aivohalvauksiin oli vähäisempi ja rajoittui aivoinfarkteihin.
2. Pitkät työpäivät olivat yhteydessä myös lähes 30% kohonneeseen diabeteksen vaaraan, mutta ainoastaan suorittavan työn tekijöillä. Diabeteksen todennäköisyys ei ollut kohonnut korkeassa sosioekonomisessa asemassa olevilla.
3. Pitkää työpäivää tekevien riski sairastua masennukseen ei ollut merkittävästi koholla. Sen sijaan koettu työstressi oli yhteydessä lisääntyneeseen sairaalahoitoa edellyttävän depression ilmaantuvuuteen.
4. Pitkää työpäivää tekevien elämäntavat eivät olleet yhtä terveellisiä kuin 35-40 tuntia viikossa työskentelevien. He olivat liikunnallisesti jonkin verran passiivisempia, käyttivät enemmän alkoholia, olivat useammin tupakoitsijoita ja heidän painoindeksinsä oli korkeampi.

Tutkimushankkeen keskeiset toimenpidesuosituksen ovat seuraavat:

1. Kohonneen aivohalvaus- ja diabetesriskin vuoksi pitkiä työpäiviä tekevien aivohalvaus- ja diabetesriskitekijöiden seuraaminen ja vähentäminen on tärkeää. Tällaisia riskitekijöitä ovat mm. ylipaino, liikunnan puute, tupakointi, suurentunut veren kolesterolipitoisuus ja kohonnut verenpaine.
2. Tulokset tukevat Euroopan Unionin työaikadirektiiviä, joka antaa työntekijälle oikeuden rajoittaa keskimääräisen viikkotyöajan 48 tuntiin viikossa. Koska aineistomme perustuu seurantaan eikä satunnaistettuun koeasetelmaan, emme voi varmuudella sanoa, väheneekö sairastumisriski pitkää työpäivää tekevillä henkilöillä, jos he lyhentävät työpäivänsä pituutta. Asteittain vähenevä aivohalvausriski työpäivän pituuden lyhetyksessä on kuitenkin sopusoinnussa tämän kanssa.
3. Pitkiä työpäiviä tekevien terveellisiä elintapoja on tärkeä tukea.