

Meer diabetes en hart- en vaatziekten door nachtwerk

Werken tijdens nachtelijke uren verhoogt het risico op diabetes mellitus (type 2) en hart- en vaatziekten en veroorzaakt tevens slaapproblemen op korte termijn. Eerder werd een verband vermoed tussen nachtwerk en borstkanker. Op basis van nieuwe gegevens is het onduidelijk of dit verband bestaat. Dat concludeert de Gezondheidsraad in zijn advies over gezondheidsrisico's door nachtwerk.

Momenteel werken bijna 1,3 miljoen werknemers (15% van de beroepsbevolking) soms of regelmatig 's nachts. Het dag-nachtritme van nachtwerkers raakt ontregeld door lichamelijke activiteit en blootstelling aan licht tijdens de nachtelijke uren. Dit leidt tot slaapttekort, concentratieproblemen, ongelukken op het werk en afnemende werkprestaties. Nachtwerk veroorzaakt ook gezondheidsproblemen op lange termijn. Het bewijs voor het bestaan van een relatie tussen nachtwerk en diabetes mellitus (type 2), hart- en vaatziekten en slaapproblemen is sterk. Daarentegen is het op basis van nieuwe gegevens onduidelijk of er een verband is tussen nachtwerk en borstkanker.

De raad kan wegens een gebrek aan onderzoek geen groepen nachtwerkers aanwijzen die extra risico lopen. Wel is aangetoond dat het risico op diabetes mellitus (type 2) en hart- en vaatziekten toeneemt naarmate iemand langer nachtwerk verricht. Naar schatting leidt veertig jaar nachtwerk tot een verhoging van het risico op diabetes mellitus (type 2) en hart- en vaatziekten van 7 tot 8%. Op basis van de bewezen nadelige gezondheidseffecten adviseert de raad om nachtwerk waar mogelijk te beperken.

De publicatie Gezondheidsrisico's door nachtwerk (nr. 2017/17) is te downloaden van www.gezondheidsraad.nl. Nadere inhoudelijke inlichtingen verstrekt Eert Schoten, tel. 06 462 36 998, e-mail: ej.schoten@gr.nl.