



## 看護職員の交替勤務スケジュールを組まないといけないのですが、何に留意すればよいでしょうか。



**原則として主睡眠は夜間にしっかり確保できるように、また私生活の時間も十分にとれるような勤務シフトを工夫してください。**

職場で健康に安全に働くために睡眠は大切な条件で、安全衛生面からも睡眠障害の原因となる過重労働や夜間勤務を含めた交替勤務体制を見直す必要があります。病院で働く看護職員を対象にした日本医労連の「2011年度夜勤実態調査」の結果では「もっとも短い勤務間隔」の回答は12時間未満が約8割を占め、また看護師確保法・基本方針に定める月8回を超える夜勤(9日以上)の夜勤を行っているのは26.2%と看護師の厳しい労働環境が改めて浮き彫りにされていました。体内時計が勤務スケジュールに同調することは困難で、交替勤務が原因で不眠と日中の眠気を訴える人は少なくありません。睡眠障害が高度になると、概日リズム睡眠障害交替勤務型と診断され、治療が必要になります。交替勤務者は睡眠障害だけでなく、心身面にも変調がみられ、胃腸疾患やめまい・立ちくらみなどの自律神経症状が認められたり、性生活の問題や、交替勤務を長年にわたり続けているといずれ冠動脈疾患、高血圧、血糖値上昇、脂質異常が問題となってきます。最近では、交替勤務と乳がんをはじめとしたがんとの関連性が指摘されています。眠気・不眠や疲労のため仕事への集中力低下や生産性の低下のみならず、けがや事故につながりかねません。交替勤務は健康面、仕事、生活の質、幸福度にも悪影響を与えます。

### シフト調整の留意点

人の体内時計は24時間より少し長く25時間で動いていますので、1日が短くなる方向の準夜→日勤→深夜勤務より1日が長くなる深夜→日勤→準夜の順向性方向が適応しやすいとされています。夜勤後の睡眠は

短く浅くなり、午前から夕方にかけての睡眠開始時間が遅くなるにつれて、睡眠継続時間は短くなる傾向がみられます。交替勤務を組む時には次のことに注意してください。①シフトは1日が長くなる方向に組む、②連続夜勤回数は3日以上続けない、③夜勤→早朝勤務の場合は夜勤後2日間の休日を入れる、④勤務日の連続は最長5～7日、⑤次のシフトに入る時には12時間以上間隔を空ける、⑥早すぎる時間の早出勤務や、遅すぎる時間までの準夜勤務は望ましくない、⑦夜勤はできるだけ早く終わる、⑧夜間勤務には休息・仮眠時間を入れる、⑨中年以降は交替勤務に適応しにくいので、できれば夜勤(22時～5時)はさせないか、やむを得ず夜勤をする場合は夜勤形態や休日を配慮する、⑩勤務時間帯が短い周期で変わるファーストローテーションは夜勤の連続日数を減らす効果はあるが、スローローテーションの方が睡眠時間を十分に確保しやすい、⑪睡眠教育、⑫定期的な健康管理——など。

### 夜勤者の上手な睡眠のとり方

①1～2時間の昼寝は夜勤中の眠気を減らす効果が認められているので、夜勤前に少しでも眠っておく、②夜勤中もできるだけ仮眠をとる、③夜勤明け後は早めに入眠したほうが一般に睡眠は持続しやすい、④強い光は眠気を減らし覚醒度を高めるので夜勤中の職場は十分に明るくする、⑤夜勤明けの帰宅時はサングラス等で強い光を避けると帰宅後の入眠が容易になる、⑥夜勤明けは家族の協力も得て、明るさや音に配慮した睡眠環境を確保する。