
時間外勤務、夜勤・交代制勤務等緊急実態調査 結果の背景

労働科学研究所
酒井一博

夜勤交代勤務の必要性

公共サービスの確保

病院、消防、運輸、通信、電気・ガス・水道

昼夜にわたるサービス

空港、駅、ホテル、マスコミ、コンビニ

生産工程の技術的要請

石油精製、鉄・非鉄金属精錬、発電

設備の早期減価償却と国際競争

自動車製造、半導体製造、金融取引

製造業の交代制

規則的な交代

昼と夜の業務量が同じ
カレンダーをもっている

看護師の交代制

不規則な交代

昼と夜の業務及び業務量が異なる
1カ月前にならないと翌月の勤務が
わからない

人は昼行性動物

昼 活動 夜 睡眠

医療・看護師

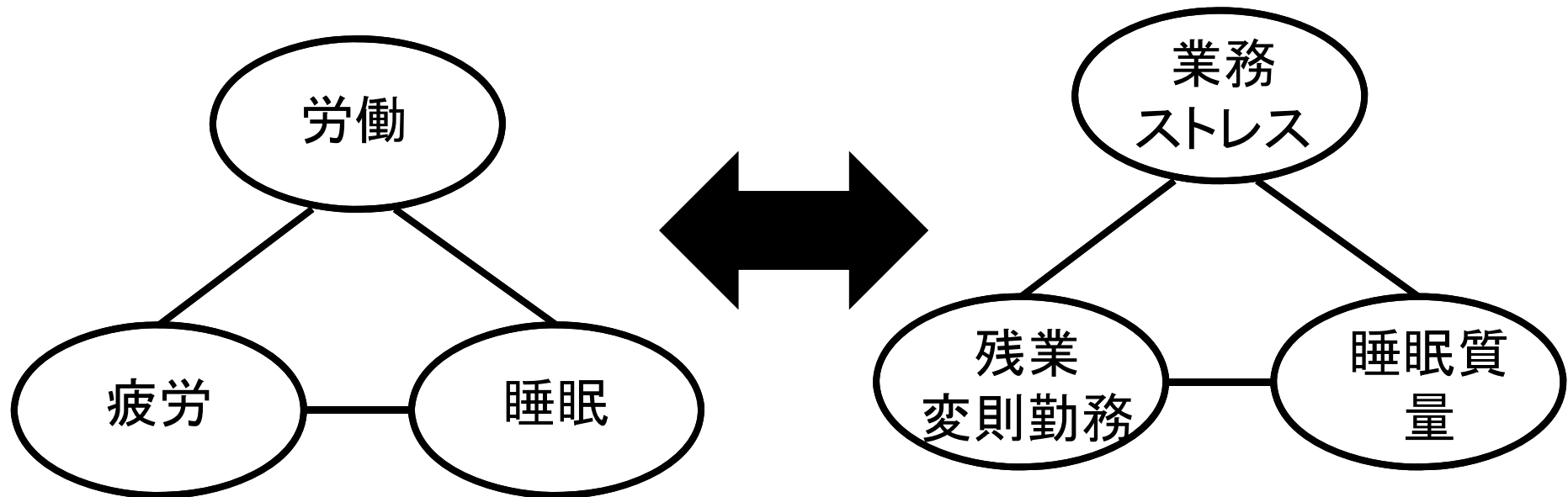
日勤 昼 活動 夜 睡眠
休日

夜勤 昼 睡眠 夜 活動

看護職の夜勤交代勤務

社会的には必要不可欠
生理心理的には厳しい
(反生理的)

過労の条件



夜勤がかかえる3つの問題

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1. 生体リズムに
反する勤務 | 夜勤適応の困難さ |
| 2. 疲労が蓄積
しやすい勤務 | 夜勤の疲労促進 |
| 3. 疲労が回復
しにくい勤務 | 昼眠の疲労回復
不全 |
-

睡眠の効果

疲労回復効果

夜眠と昼眠

短時間睡眠の効果

(仮眠効果: 前仮眠、中仮眠、後仮眠)

ストレス下の睡眠

リズム保存効果

看護師を過労に追い込むハイリスク要因

交代制勤務＋月間60時間超残業

月60時間

＝毎日2.8時間残業に匹敵

サービス残業の常態化

残業を長くするリスク

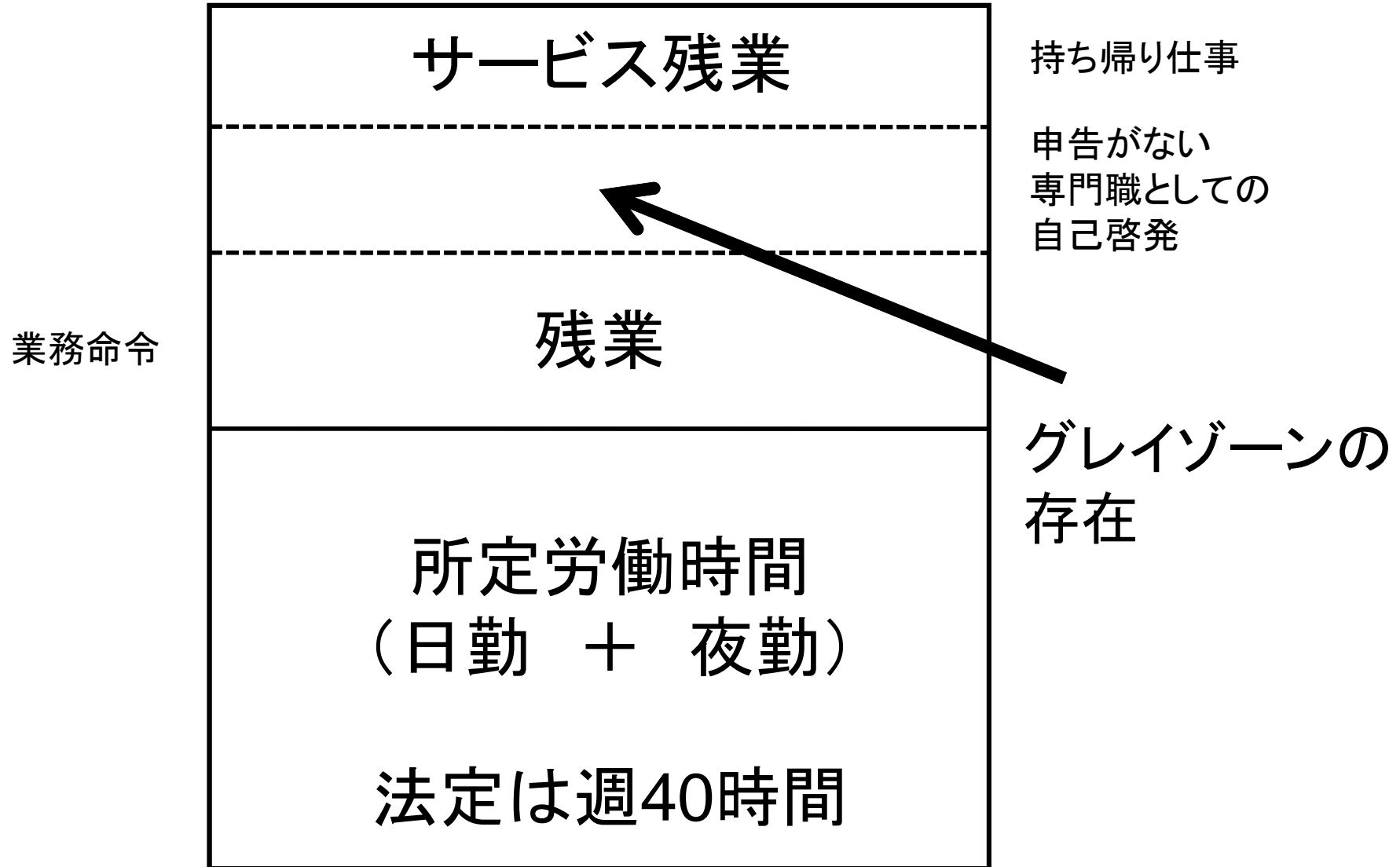
年齢

20歳代看護師

職位

スタッフ＜中間管理職＜管理職

看護職の労働時間の構造



やればできる

意識改革と実践 マネジメント

時間外勤務(残業)減 疲れにくい夜勤労働

ナースのかえる・プロジェクト