

# 第43回日本看護学会 看護教育(盛岡) 交流集会

---

夜勤・交代制勤務に関する  
労働科学の知見とリスクについて  
～教育への反映を考える～

---

公益財団法人労働科学研究所

酒井一博

創立91周年

---

公益財団法人  
労働科学研究所

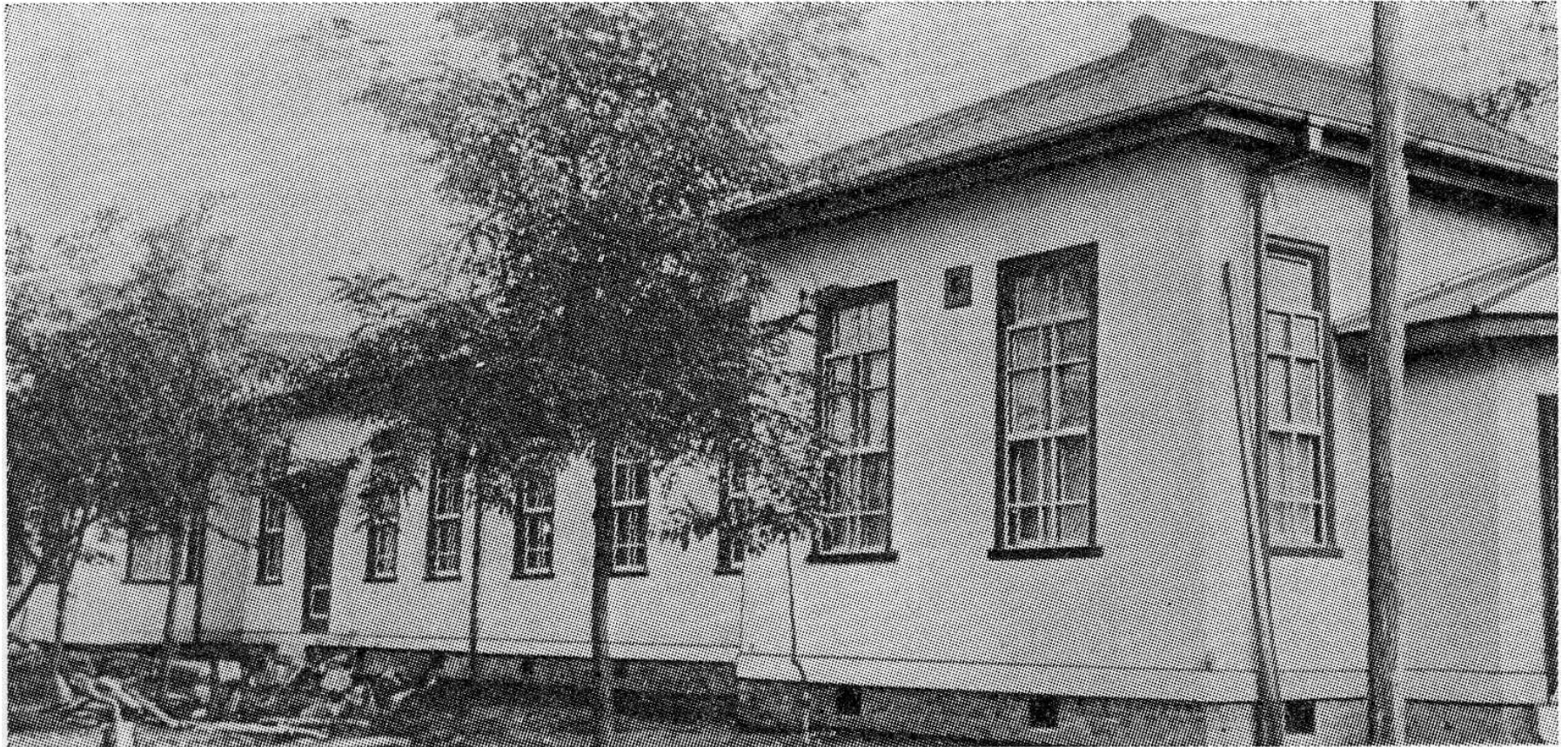
---

倉敷労働科学研究所

1921年7月設立

# 創立時代の倉敷労働科学研究所

1921年(大正10年)



工場の敷地内に立地、  
女工らと寝泊まりしながらデータを集積しました

# 勞働科學研究

産業に關する  
醫學的心理學的研究

第一卷 第一號

大正十三年



發行  
勞働科學研究所

「労働科学研究」(現労働科学)第1卷第1号  
〔大正13年(1924)創刊〕

# 労働科学研究所機関誌

## 「労働科学」創刊号1924年刊行

(6本の論文中、3本が交代勤務研究)

---

晝夜交代作業の身体機能に及ぼす影響(其1)体温  
.....石川知福

工場作業の精神物理的機能に及ぼす影響  
紡績晝夜交代作業に於ける反応時間の変化に就いて  
.....桐原葆見

晝夜交代作業に於ける体重の消長に就いて(第1報告)  
.....八木高次

---

交代勤務研究は労働科学の原点です

# 近未来への提案

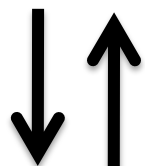
---

かけがいのない命を守り、  
専門能力を育み、  
働きがいをおかちあうために、

---

公正な働きを

患者



精度の高い医療・看護の提供

経営

スタッフ

一体的な取り組み

- 選ばれる病院
- 投資と教育と社会的責任
- 協働を促すマネジメント

- 満足、働きがい
- 能力(スキル)開発
- 安全で健康的な働きと暮らし

# 私たちが安全に、健康的に 働くこと、それは

---

労働者の権利です

事業者（使用者）の  
義務です

リスクを知り、  
危険を避けます

安全配慮義務を  
励行します

---

そのために、適正な労働条件と  
快適な職場環境づくりに努めます



# 労働安全衛生の 初期的な要求事項

---

（労働安全と医療安全の両立）

○職員が安全、健康であってこそ、医療安全の確保が可能になります

---

○労働安全衛生に関する法的な要求事項が最低基準です

○職員の安全配慮義務はマストの要件です

---

# 医療部門の複合リスク

## 過労・ストレス

夜勤交代制  
長時間労働  
大きな責任  
曖昧な職責  
過大な作業量

## 生物学的

感染のリスク  
結核、肝炎  
HIV・エイズ

## エルゴノミクス

筋骨格系障害

## 化学的

麻酔用物質  
消毒用物質  
薬剤

## 物理的

電離放射線  
騒音と振動

## 暴力

セクハラ  
パワハラ

# 看護職の夜勤交代勤務

---

社会的には必要不可欠ですが、  
生理心理的には厳しいものがあります

---

複合リスクの糸の絡みを上手にほぐすために  
夜勤適応を図ることと  
過労をさけることが第一歩です

そのために、

- 労働安全衛生教育と
- 生活技術の伝承(教育)が必要です。

# 交代勤務を軸に看護職の 働き方を考えます

---

## 3つの視点

# 視点1 次の元気は 十分な休息・睡眠から

---

進行性・蓄積性

疲労はすすむし、たまります

可逆性

疲労はもとの元気な状態にもどります

---

元の状態にもどるターニングポイントは  
休息(睡眠)です

# 睡眠は重要かつ わかりやすい指標です

---

平均睡眠時間が6時間未満は黄信号

アンカー(錨)は夜眠

深夜の仮眠は有効です

眠剤の常用は避けてください  
睡眠ログをつけてみませんか

---

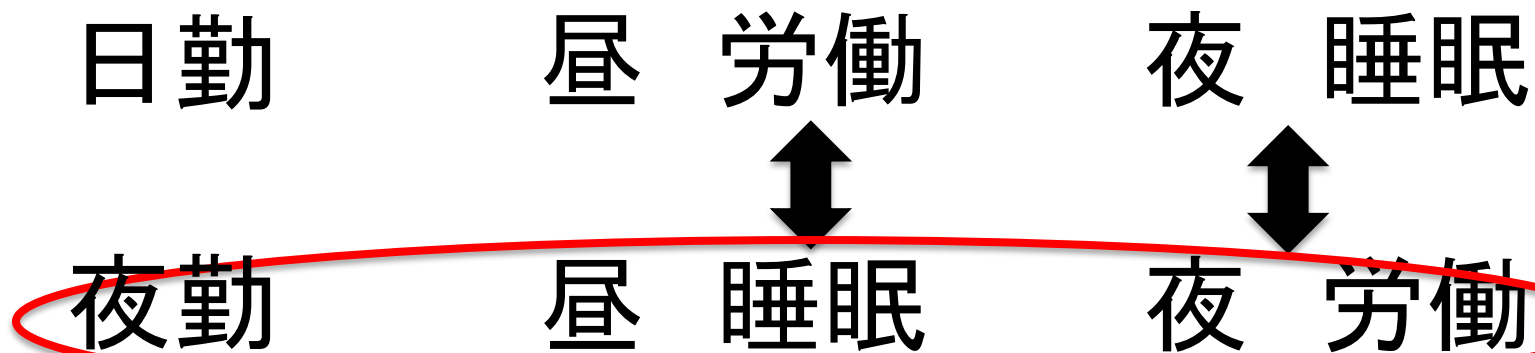
# 視点2

人は昼行性の動物です

---

夜勤による労働-睡眠サイクルの  
ミスマッチがリスクを生みます

---



# 夜勤交代勤務は 多様なリスクを生みます

---

健康面  
安全面  
生活面

ストレス・過労  
医療事故  
QOL低下

---



# 視点3

## ベストな交代制はありません

---

交代制は常にベターです  
メリットとデメリットのトレードオフ  
が重要です

---

- すべての看護師が納得するような交代制はないでしょう
- 柔軟な対応法の開発が必要です

---

# 看護は 一生ものの仕事です

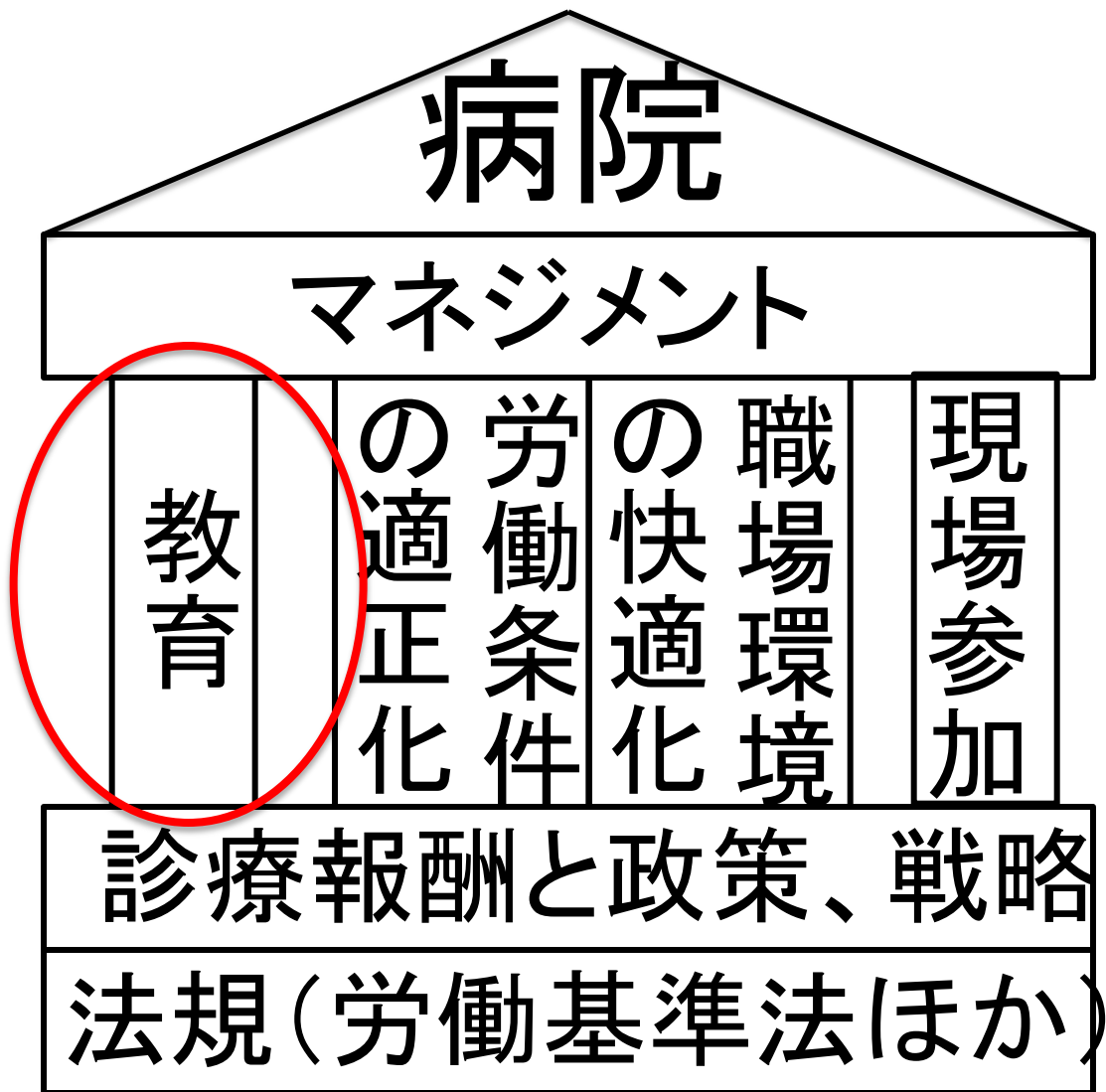
---

労働日～週の働き方(夜勤体制)と  
労働年～生涯の働き方(夜勤体制)  
の両軸から対策を柔軟に考えます。

---

ライフステージ別  
夜勤体制の実現は  
チャレンジフルな課題です

---



労働安全衛生の  
の骨組み

# 専門教育と平行して 労働安全衛生教育を

---

「できる看護師」の養成  
— 専門能力と生活技術の獲得 —

看護師の教育課程に労働安全衛生教育を

# 多様なリスクへの 気づきと回避が重要です

---

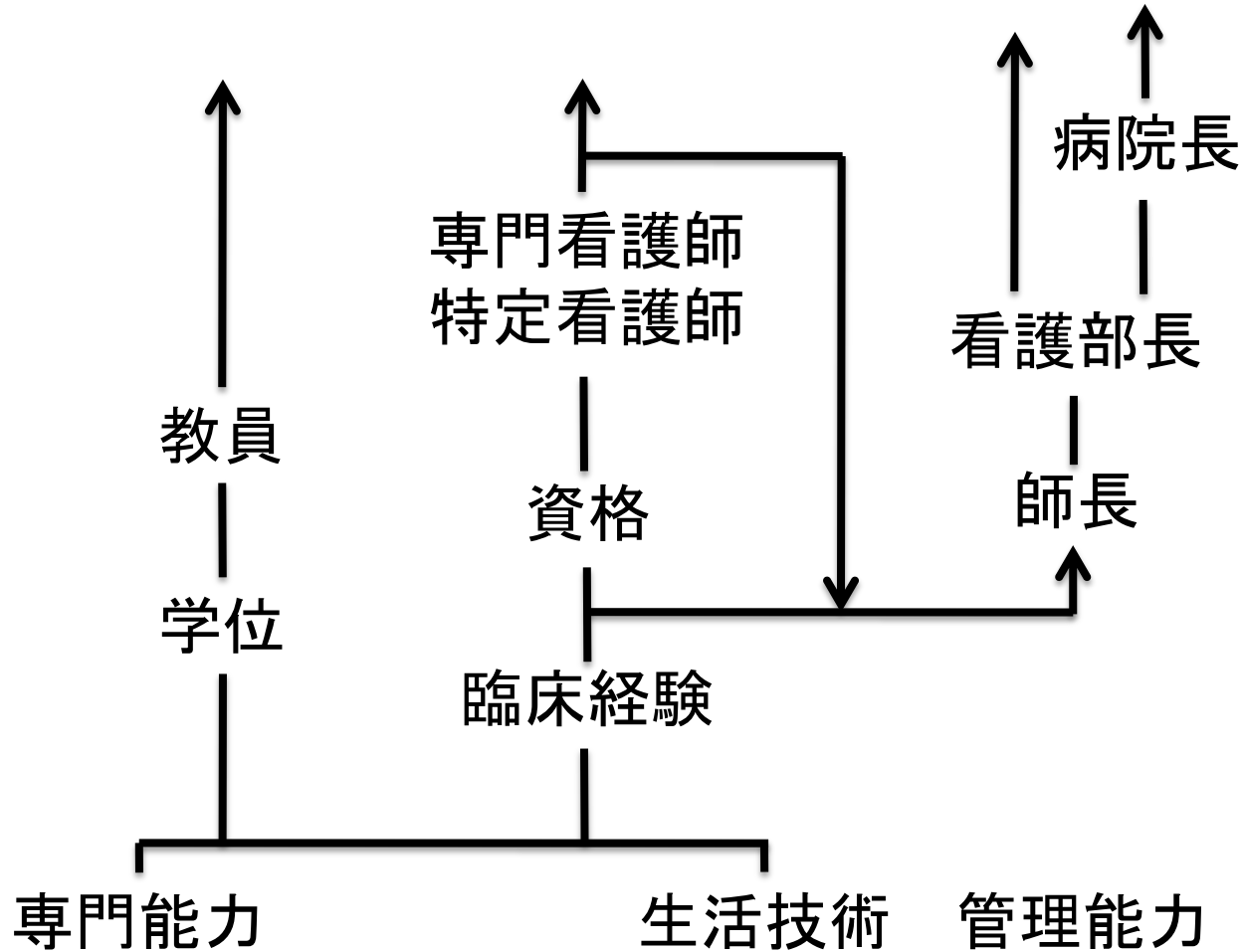
## 生活技術の一例

- 夜勤対応の方法
- チームへのとけ込み
- 勤務-睡眠サイクルを知る
- からだに優しい簡単料理
- 夏場を涼しく乗り切る
- 勤務中に眠くなったら

---

専門能力を活かすためにも、  
生活技術の教育が必要です。

# 複線のキャリアパス



人材  
育成  
適材  
適所  
人材  
発掘

臨床と教育(教員)

夜勤適応  
両立、WLB

# 夜勤の小技

神奈川県看護協会作成

## 夜勤生活ガイド

### 「安全な労働環境への提言」

医療事故を防止することは、組織の最重要課題として各医療機関が実施しています。  
中でも、労働安全衛生対策も医療事故防止の一環として取り組むことが望まれます。

### 働く者が健康で安全でなければ

### 患者の安全を守ることが出来ない

医療事故防止の視点からソフトウェアの在り方を見直していく中で、交替勤務(夜勤)による健康不調の緩和のための「3C」をお話しましょう。

### 個人レベルの交代勤務への対策

～ 安全な労働環境への提言より

交代勤務者は、満足な睡眠をとるために何をすべきか、また「寝るべきかな」とい

**睡眠編**  
「よく休んだ、回復したと感ずるために最も重要なことの1つに「十分な睡眠をとる」ことがある。

#### ①夜勤後は「いい眠ると良いの？」

これには個人差があるため、自分で様々な時間を試した上で最も自分に適した時間を見つけてみましょう！

#### 一般的には、二回の睡眠をとることが適当とされている

一回目は夜勤のすぐ後、二回目は夜勤の準備をする午後と書かれている。

#### ②休息は睡眠に等しいでしょうか？

ただ休むだけでは、脳が活動したままであり、十分に休んだとは言えないのですが、睡眠ではなく休息であっても、身体や筋肉の回復にとっては貴重なものだと思います。ぐっすり眠ることが出来なくても、七時間は床に「へちま」にしましょう。

#### ③睡眠時間はどれくらいあったら良いの？

労働者の大部分は、長時間の睡眠を必要としているが、普通はこれ以上の睡眠が必要だと、言われています。

#### ④日常に戻るために

夜勤後、日常の生活により早く適応するためには、夜勤のあたる時間だけ眠り、残りはその日はずっと起きていかなければなりません。その後、通常のように夜就寝する

#### 良眠のためには...

- 1 騒音を防ぐ
- 2 規則的な睡眠ルーティンを守る
- 3 就寝前には油っぽい食物とアルコールをさける

### 食事編

体調を良く保つことを手助けするために、食事をとることは大切です。体重を過度に増やす油っこい食べ物、甘い食べ物避けるようにしましょう。特に、夜間は消化が最も困難になる時間帯であるため摂取する物を考えて、量も少量とるようにしましょう。

### 運動編

一般にも身体的に調子良い状態を保つことは、ストレスに侵されないようにすることに役立ち、規則的な運動は人の労働に耐える基礎体力を鍛えることにもなります。

交替勤務者に合った運動の時間帯は？  
運動するタイミングは重要で、仕事の20分前のエアロビクス(その他活発な歩行・自転車こぎ・軽・ランニング・水泳などは体調管理に有用です。  
就寝前3時間は運動を避けましょう。

朝の運動は日常のために...  
午後の運動は夕方勤務のために...  
夕方運動は夜勤のために...

### 息抜きなど

リラックスしたりゆっくりくつろぐことは重要です。自分自身に適したリラックス法を見つけて、勤務時間のストレスから解放されましょう！

#### ちょっとお試し！

- ①カーペットやベッドの上で横になるかあるいは安楽椅子に座る
- ②身体の一つ一つの筋肉群をゆっくり緊張させていく
- ③その後、ゆっくり緊張させた筋肉群をリラックスさせていく  
腕⇒足⇒お腹⇒...という感じで。





# 危険(リスク)感受性と危険敢行性について体験し、学ぶことから始めます

