

2013年10月10日 第44回 日本看護学会 看護教育 学術集会

看護師が健康に働く職場づくり

看護師の労働安全衛生教育

地方独立行政法人 神奈川県立病院機構
神奈川県立循環器呼吸器病センター
副院長兼看護局長 伊藤清子

米国医学研究所3つのレポート

人は誰でも間違える 2000年
より安全な医療システムをめざして



医療の質 2002年
谷間を越えて21世紀システムへ



患者の安全を守る 2006年
医療・看護の労働環境の変革



労働安全衛生法(昭和47年)

目的

労働者の安全と健康を確保し、安全な職場環境の形成を促進させること

事業者の責務:

快適な職場環境をつくることと労働条件を改善することを通して、労働者の安全と健康を確保する

労働者の義務

労働災害の防止に努め、事業者側が実施する労働災害の防止に関する措置に協力をする

労働安全衛生教育

労働安全衛生法第59条

当該労働者に対し厚生労働省令で定めるところにより、その従事する業務に関する安全または衛生のための教育を行わなければならない。

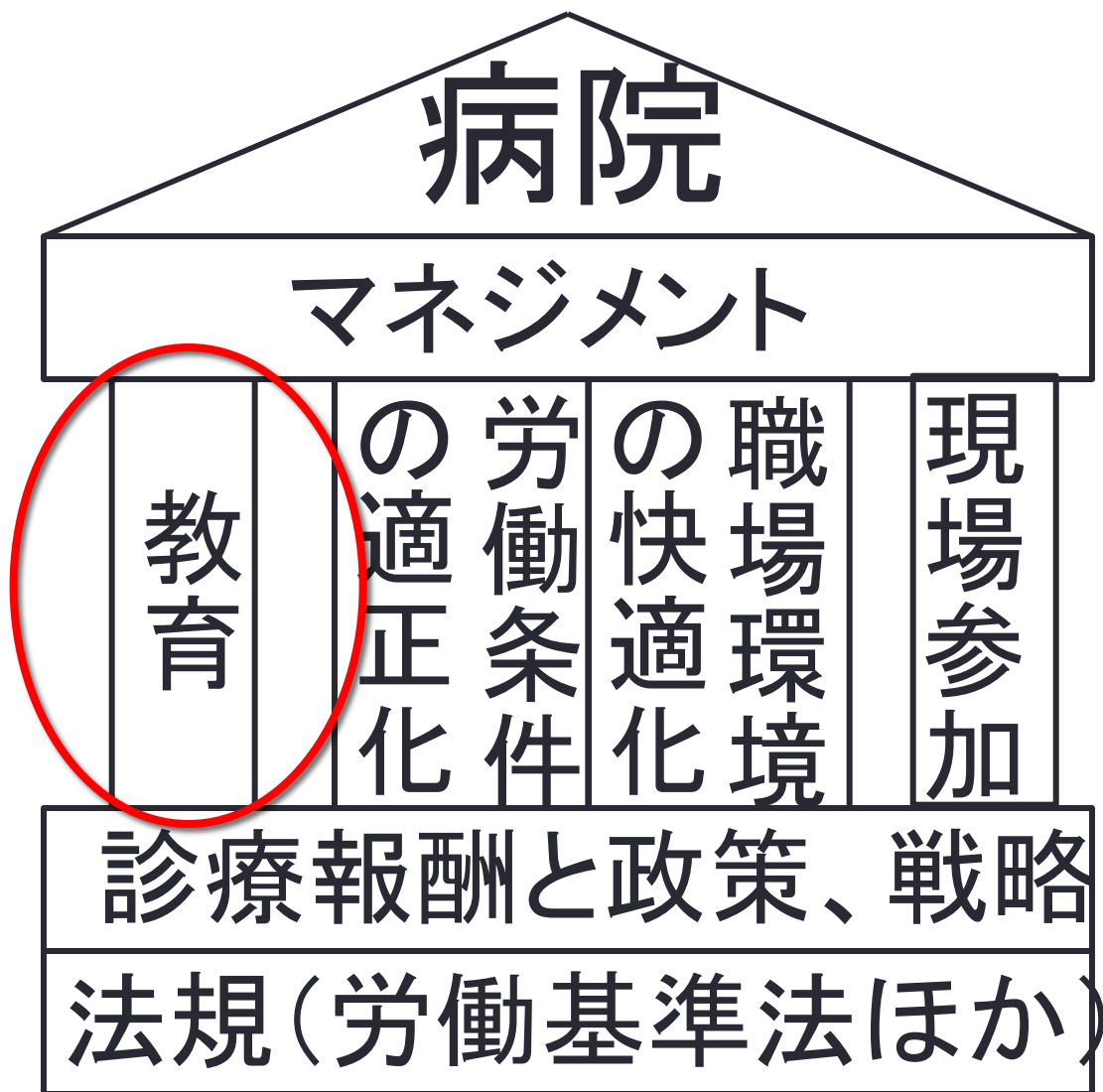
雇い入れの教育……省令に定められた教育

作業内容変更時……雇い入れに準じて実施

特別教育 ……………一定の危険有害業務の時

職長等の教育

労働安全衛生の の骨組み



看護師の労働安全衛生

- 夜勤・交代勤務
- 職業性腰痛
- 感染の危険性
- 放射線や材料にかかわるもの
- 医薬品などのばく露
- メンタルヘルス
- 暴力・暴言

夜勤・交代勤務のリスク

- **健康** 睡眠・循環器系への負担 糖尿病リスク
月経周期の乱れ
- **安全** 注意力・判断力の低下
深夜の作業能力の低下
- **生活** 社会生活や交際の制約など

夜勤・交代勤務のある看護の仕事

どんなに訓練を積んでも、どんな動機づけがあろうと、その道の達人であっても、疲労、睡眠不足、概日リズムが要求する眠りには、絶対に打ち勝てないことを忘れてはならない

患者の安全を守る

—米国ナースの労働環境と患者安全委員会—

地方独立行政法人
神奈川県立病院機構5病院

- ◆循環器呼吸器病センター(239床)
- ◆がんセンター(415床)
- ◆こども医療センター(419床)
- ◆精神医療センター(308+80床)
- ◆足柄上病院(296床)

神奈川県立病院機構の交代勤務

1992年 診療報酬改定(二交代勤務があっても差し支えないとの判断)

1995年 県立病院総婦長会で検討(実施困難と判断)

1999年 神奈川県看護協会調査(半数の病院で二交代導入)

2007年 こども医療センターで二交代勤務導入

2010年 こども医療センターで二交代勤務拡大

2010年 他4病院で二交代勤務の試行開始

2011年 がんセンターで三交代正循環勤務開始

2012年 他3病院で三交代正循環勤務開始

2012年 県立病院機構勤務割振表作成基準作成

2013年 看護師長対象に労務管理研修の開始

二交代勤務を安全に導入する(2010年)

- 県立病院機構全体で検討
- 疲労調査の実施(労働科学研究所の協力)
 - ①自覚症状調べ30項目 ②睡眠時間調査
- 他職種(医師、薬剤師、事務)との協力
- 医療安全管理者との連携

30項目自覚症状調べ(労働科学研究所)

	I 群 ねむけ・だるさ	II 群 注意集中困難	III 群 局所的違和感
1	頭がおもい	11 考えがまとまらない	21 頭がいたい
2	全身がだるい	12 話をするのがいやになる	22 肩がこる
3	足がだるい	13 いらいらする	23 腰がいたい
4	あくびがでる	14 気がちる	24 いき苦しい
5	頭がぼんやりする	15 物事に熱心になれない	25 口がかわく
6	ねむい	16 ちょっとしたことが思い出せない	26 声がかすれる
7	目がつかれる	17 することに間違いが多くなる	27 めまいがする
8	動作がぎこちない	18 物事が気にかかる	28 まぶたや筋肉がピクピクする
9	足もとがたよりない	19 きちんとしていられない	29 手足がふるえる
10	横になりたい	20 根気がなくなる	30 気分がわるい

疲労度調査をおこなって

- 睡眠時間や自覚症状は、個人差が大きい
- 職員を比較するのではなく、個人の経過を見ること
- II群 注意集中困難の自覚症状に注意する
- 自覚症状の高い職員は、私生活の影響を強く受けている
- 自覚症状だけでなく面接が大切である
- 調査をすることで、職員自身が自分の健康管理に関心をもつことができる(自覚していないことも多い)
- 看護師長がおこなう面接の目安となる
- 看護師長が職員の健康管理に目を向けるきっかけになる

神奈川県立循環器呼吸器病センター

1. 病院の概要

病床数	239床(一般179床 結核60)
入院基本料	一般 10:1 結核 13:1
1日平均患者(24年度)	外来 366人 入院 173人
病床利用率(24年度)	一般 76.5% 結核 59.5%
平均在院日数(24年度)	一般 12.2日 結核 54.4日

2. 看護師の状況(平成25年4月1日)

看護師数	常勤 168名 契約5名 非常勤 18名
平均年齢	35歳
所定労働時間	週38時間45分
勤務形態	三交代(正循環・逆循環)、二交代、当直

循環器呼吸器病センターの取り組み

1. 睡眠時間調査の実施(平成24年～)
2. 夜勤・交代勤務の学習会(平成24年)
3. 新採用者の研修見直し(平成25年～)
4. 育児休業者の支援(平成25年～)

循環器呼吸器病センターの取り組み(1)

睡眠時間調査

目的： 睡眠時間を知り体調管理を支援する

対象者： 新採用者・体調不良

調査時期： 第1回目 7～8月(夜勤の開始)
第2回目 2～3月

調査内容： 連続する10日間の睡眠時間を記載
気になっていること自由記載

支援体制： 看護師長に情報提供し、必要であれば
夜勤や休暇の調整を依頼する

睡眠時間調査をどう見るか

- 1日の睡眠時間が6時間以上あるか
- 日勤と深夜勤務間の睡眠がとれているか
- 夜勤明けの睡眠のとり方
- 体調不良(注意集中困難)の症状がないか



- 看護師長会議で傾向と支援の方向性を伝える
- 気になる職員の聞き取り(看護師長・本人)
- 必要時、夜勤や勤務時間の調整
- 夜勤の休憩や睡眠の質も重要な指標

睡眠時間と仮眠時間

労働科学研究所 酒井一博氏

平均睡眠時間	5時間未満	赤信号
	6時間未満	黄信号
	9時間以上	黄信号
	10時間以上	赤信号

仮眠は有効

疲れをとる仮眠は、夜中に2時間

眠気をとる仮眠は、20分

循環器呼吸器病センターの取り組み(2)

新採用者研修

新採用者の増加による看護経験年数の低下
集合教育と分散教育の連携が不十分
安全管理や標準予防策の不徹底
プリセプター看護師の負担感による退職

- 基本的な看護技術の習得に目標をしぼる
- 医療安全と感染対策の基本を行動化できるようにする
- 働き方(夜勤・交代勤務)の教育を追加する
- 集合と分散教育を丁寧につなぐ
- プリセプターからチーム支援体制へ

循環器呼吸器病センターの取り組み(2)

新採用者研修

- 患者さんの生命を守る知識と技術
 - 専門知識と技術の習得
 - 倫理、医療安全、感染対策
- 自分の健康を守る知識と技術
 - 感染対策、夜勤交代制勤務への適応

循環器呼吸器病センターの取り組み(2)

新採用者研修

1. 働き方に関する教育の追加(4月)
 - 夜勤・交代勤務の負担を軽減する生活のヒント
 - 看護師として働くこと・交代勤務の実際
2. 夜勤導入研修の実施(6月)
 - 夜勤シミュレーション
 - 夜勤と体調コントロール
3. 定期的な心身の調整
 - リフレッシュ研修(7月)
 - 睡眠時間調査(8月 2月)
 - メンタルヘルス研修(9月)

夜勤交代制勤務の負担を軽減する生活のヒント — 一人で取り組む対策の提案 —

夜勤・交代制勤務に関するガイドライン第5章より

1. 夜勤・交代勤務を生活しながらすること
2. 夜勤前の過ごし方
3. 夜勤中の過ごし方
4. 夜勤明けの過ごし方
5. 昼間眠ることについて
6. カフェインについて
7. 薬の使用について



看護師に必要な労務管理教育の提案

教育内容	基礎教育	採用時	看護師長	看護局長
労働と契約	○	○	○	◎
労働関連法規	△	△	○	◎
労働安全衛生	○	○	◎	◎
看護師のワークライフバランス	○	○	◎	◎
夜勤・交代勤務	○	○	◎	◎

1、基礎教育に必要な教育

- 看護師の労働環境の歴史

夜勤交代勤務がトライン

年表 「看護師を取り巻く労働条件・労働環境の動き」

- 看護師として働くこと

- 交代勤務と健康リスク

- 健康管理

インフルエンザに罹患した看護学生が実習(2013年3月)



2. 新採用者に必要な教育

- 労働契約を知る

いつまで試用期間か

- 体と心の整え方を知る

ストレス対処方法・睡眠・食事・休憩の取り方

自分の心と身体に注目をすること

- 夜勤・交代勤務の生活を知る

夜勤の実際・仕事上のリスクを知る

3、看護師長に必要な教育

- **労働時間管理**
夜勤交代勤務のマネジメント(勤務表作成)
時間外管理は重要 育児や介護に伴う休暇
- **師長自身とスタッフの健康管理**
体調変化への早期対応 ストレス対処
ハラスメント ワークライフバランスの推進
- **労働災害**
患者家族からの暴力 職業感染

4. 看護部長に必要な教育

- 病院経営と労務管理

組織として病院職員の労務管理を考える

- 労働安全衛生と看護管理

看護師の教育に労働安全衛生を組み込む

- 労働組合との関係

働きやすい職場づくり

看護師(医療者)の健康が、患者さんの生命を守ります。看護師の生命と健康も守ること、それが管理者の仕事です。

