



公益財団法人

大原記念労働科学研究所

The Ohara Memorial Institute for Science of Labour

資料2

安全，健康，生活を念頭においた 看護師の1ヶ月72時間夜勤規制に関する 研究結果概要

2018年9月13日

(公財)大原記念労働科学研究所
佐々木 司

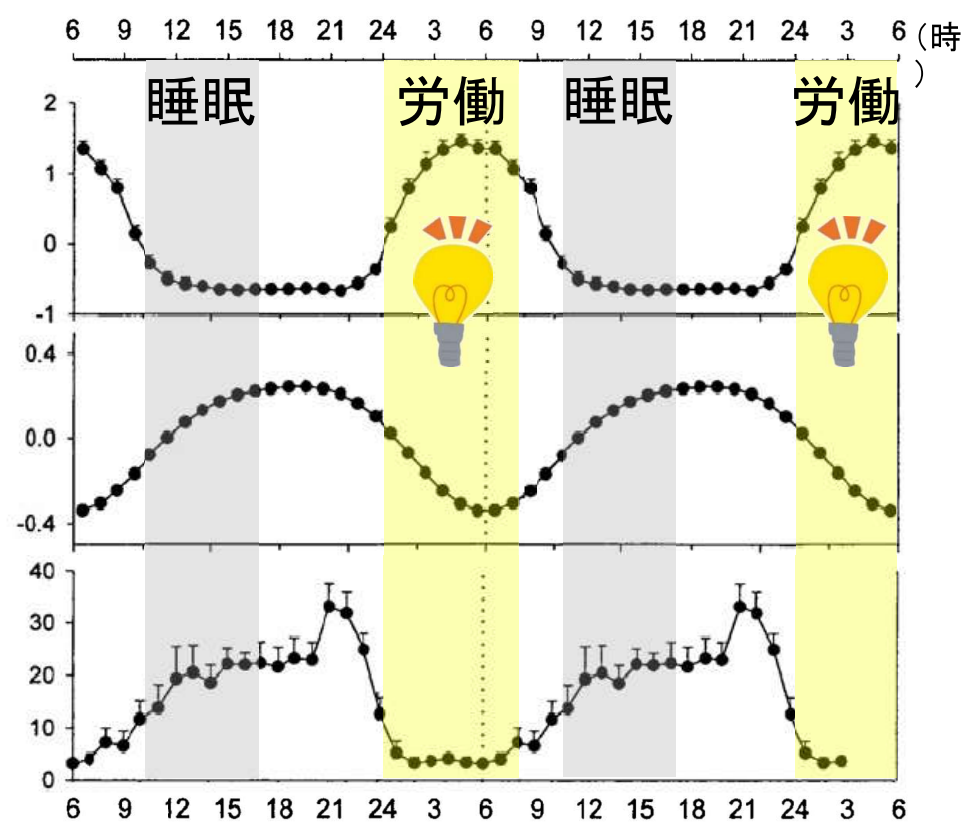
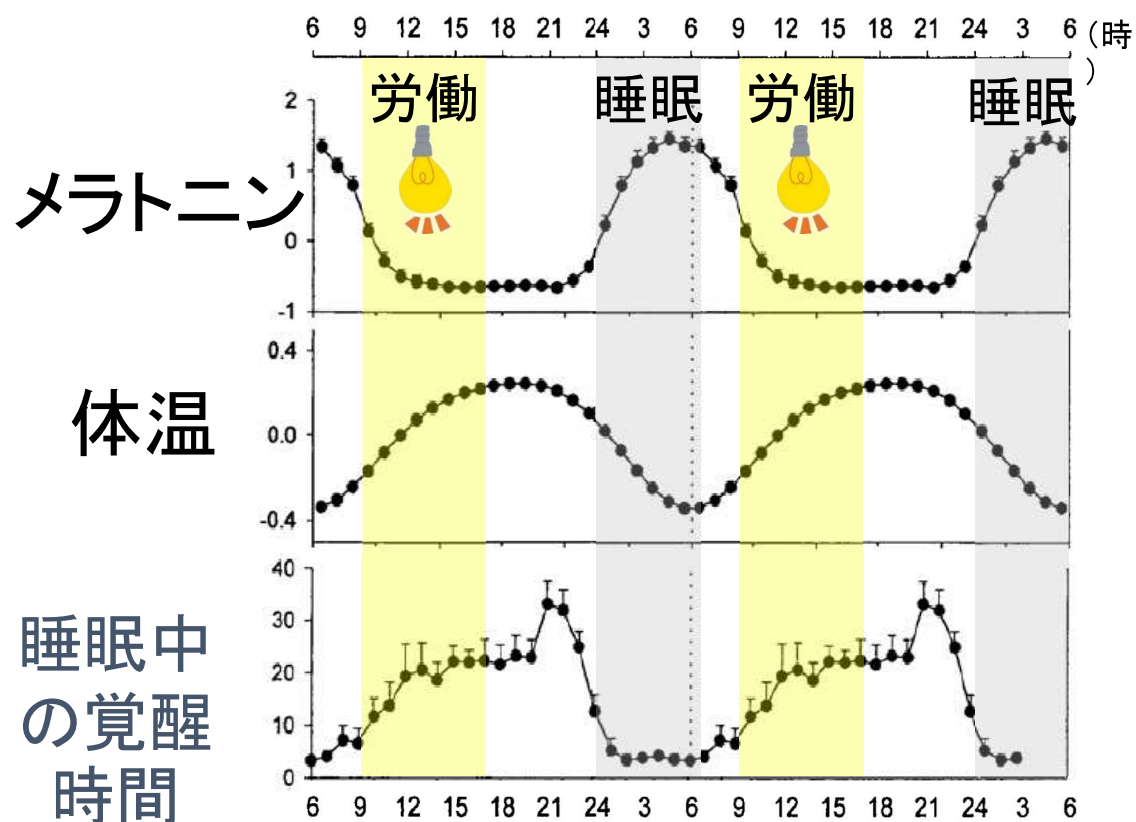
本研究の目的

夜勤制別，病院形態，病院機能，年齢を統制して，看護師の1ヶ月の夜勤72時間以下と72時間超えの影響を安全，健康，生活の3視点から明らかにすること。

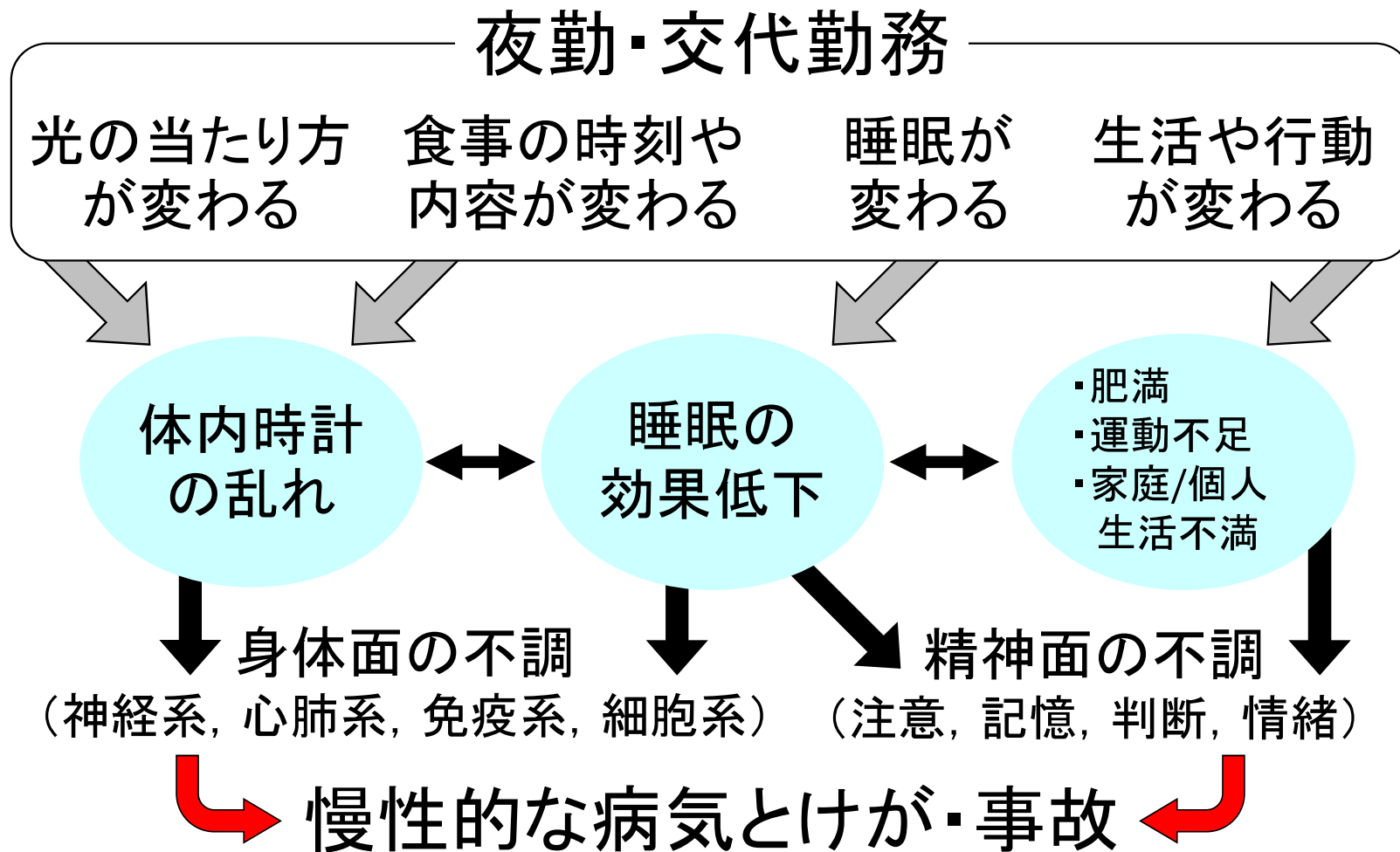
夜勤は眠い，眠れない，だから疲れる

常日勤

夜勤



夜勤・交代勤務による心身の負担（安全・健康）



看護師の生活志向と疲労回復(生活一方法)

疲労が回復する大きな機会は勤務と勤務の間の生活場面にある。そこで、大学病院に勤務する看護師を対象*に調査を実施し、2 連休時の過ごし方について、外出志向、睡眠志向、在宅志向の3タイプに類型化し、疲労、労働条件、睡眠との関係について分析を行った。

*調査票の配布数523 人、回収数426人(回収率81.5%)、有効回答数390件

■ 外出傾向

- 旅行、遠出
- ショッピング
- 散歩、ドライブ
- 友人、家族と外出
- 普段できない事
- 友人と雑談

■ 睡眠志向

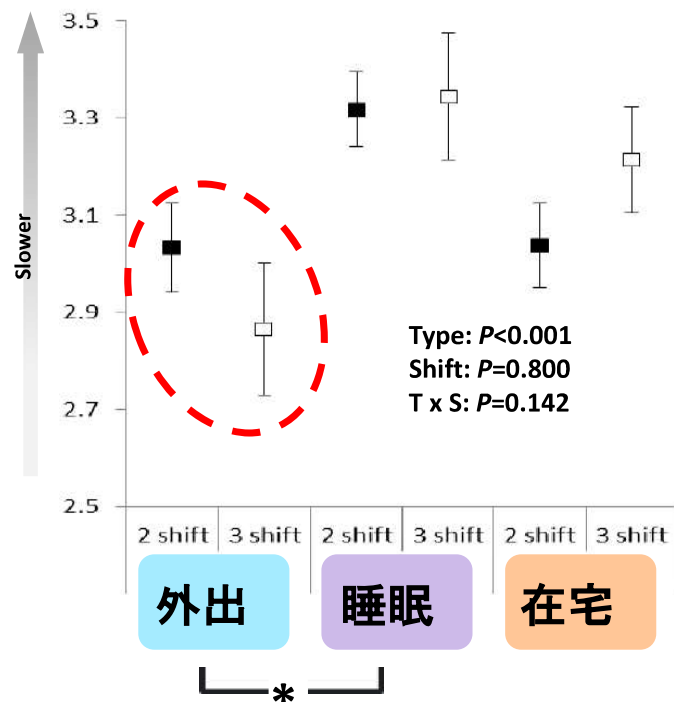
- 2度寝
- 昼寝、仮眠
- 朝ゆっくり起きる
- ごろ寝

■ 在宅傾向

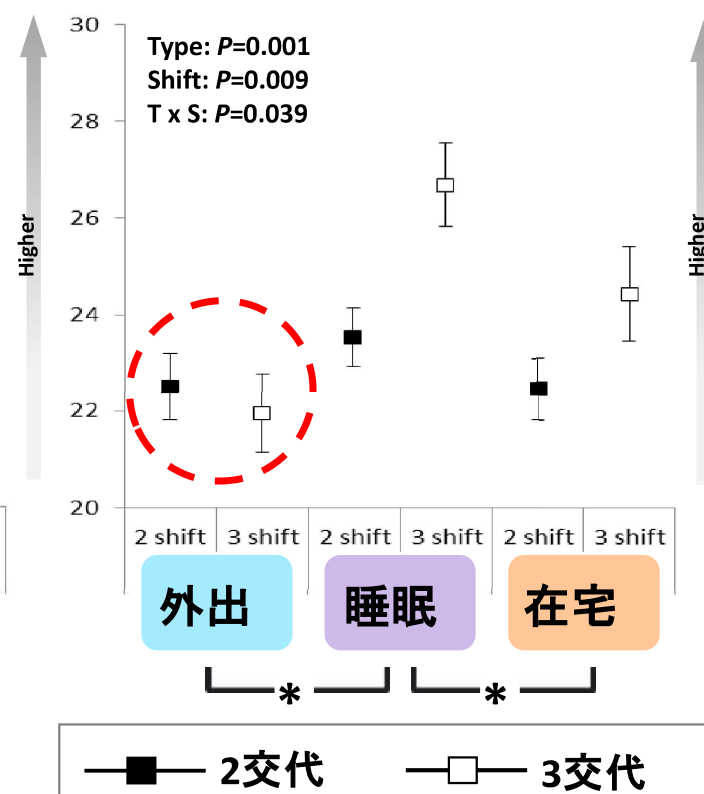
- テレビ、DVD、ビデオ鑑賞
- 何もしないでぼーっとする
- 家にいる

看護師の生活志向と疲労・疲弊（生活一結果）

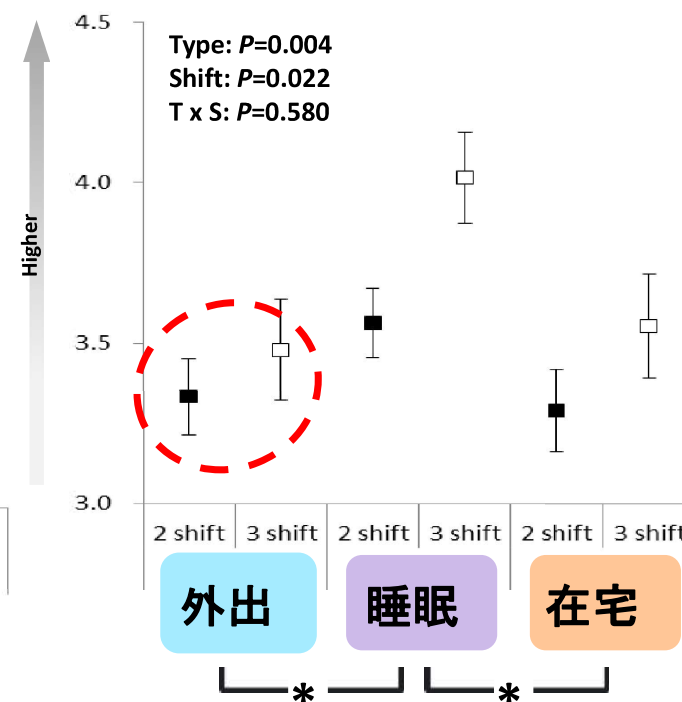
疲労回復



疲労蓄積



情緒的疲弊



外出志向は疲労回復，疲労蓄積，情緒的疲弊に効果がある

調査概要

調査方法	質問紙による施設調査、生活時間調査(14日間連続して記録)
調査対象	全国24病院および24病院の看護師651人 ※日本看護協会の「看護職のWLB推進ワークショップ参加施設」及び「看護職のWLBインデックス調査」参加施設の中から、夜勤種別、設置主体、病院機能、病院規模、年齢階層を考慮して抽出
回収状況	施設調査 24部(回収率100%) 生活時間調査票540部(回収率82.3%)
調査期間	平成29年7月～9月
調査内容	①1回調査:個人属性、労働条件、生活条件) ②生活時間調査:連続した2週間について生活時間を記録) ③自覚症状しらべ(起床、就床時の疲労) ④施設調査(職員数、休日数など)

調査項目（1回調査）

1. あなたの勤務している病院名をご記入ください。

中央総合 病院	東第2 病棟
---------	--------

2. あなたが働く病棟は以下のどれですか？（該当するもの1つに○印をつけてください）

☒ 一般病棟	2. 回復リハビリ	3. 地域包括ケア	4. その他→
---------------------------------------	-----------	-----------	---------

3. あなたの勤務形態はどれですか？（該当するもの1つに○印をつけてください）

☒ 1. 正循環3交代	2. 逆循環3交代	3. 2交代(夜勤12時間)	4. 6時間)	6.その他→
--	-----------	----------------	---------	--------

病棟機能

4. あなたの職位を教えてください。（該当するもの1つに○印をつけてください）

☒ 1. スタッフ	2. 主任・副主任	3. 師長・副師長
--	-----------	-----------

看護職として

13	年目	現在の病棟で	5	年目
----	----	--------	---	----

6. あなたの病棟には以下の就業規則で決められている所定の始業時刻、終業時刻をお書きください。

勤務	有無	②始業時間	③終業時間
早出	☒ ない ☐ ある	空白	空白
日勤	☐ ない ☒ ある	8 時 30 分	16 時 30 分
半日	☐ ない ☒ ある	8 時 30 分	12 時 30 分
ロング日勤	☐ ない ☒ ある	8 時 30 分	17 時 30 分
遅出	☐ ない ☒ ある	9 時 30 分	17 時 30 分
準夜勤	☐ ない ☒ ある	16 時 30 分	24 時 30 分
深夜勤	☐ ない ☒ ある	24 時 30 分	8 時 30 分
夜勤	☒ ない ☐ ある		時 30 分
半日勤・中勤	☒ ない ☐ ある		時 分

勤務制

7. ここ1年間の夜勤回数の状況について伺えます。1ヶ月の夜勤回数はおおむね何回程度でしたか？またあなたにとって理想的夜勤回数は月に何回としますか？ 3交代の夜勤、深夜勤の回数をお答えください。

①多い月に	5	回	②少ない月に	3	回	③理想は月に	2	回
-------	---	---	--------	---	---	--------	---	---

調査項目（生活時間調査）

生活時間調査記入例

早出・**日勤**

半**日勤→深夜の例です**

準夜勤・**入り**

明け・研修・公休・有休(希望・希望外)・代休

7月 18日

① 始 日 刻 8 時 10 分

終業時刻 12 時 30 分

残業申請 ☒ しない ☐ した 分

残業申請は
次ページに書く

② 始 深 刻 24 時 00 分

終業時刻

残業申請 ☐ 残業申請と

深夜の終業時刻と

残業申請と

24時間制で!

睡眠

娯楽

繁忙

眠気

	午前	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12時
1. 睡眠/仮眠/うたた寝														
2. 入浴/シャワー														
3. 食事														
4. 育児/家事/介護														
5. 自宅内での娯楽														
6. 1人で自宅外での娯楽														
7. 誰かと自宅外での娯楽														
8. 自主学習														
9. 社会的活動														
10. 通勤・移動														
11. 勤務														
12. 勤務中休憩														
13. 忙しかった時刻帯														
14. 眠気の有無														

午後 12 13 14 15 16 17 20 21 22 23 24時

1 睡眠/仮眠/うたた寝

生活時間調査は14日分あります

1マス
10分
です

色つきボールペン
やフェルトペンで
はっきりと書いてく
ださい、何色でも

上段が午前
下段が午後
の記入欄に

10分だけ
休憩があ
りました

眠気や忙しさは重ねて
書いてください

忙しかっ
た時刻
帯です

調査結果：病棟機能別夜勤回数

病棟機能	多い月 (回)	少ない月 (回)	希望 (回)
急性期	4.87	3.18	3.52
地域・回復	5.10	3.29	3.48

地域包括・回復期リハ病棟は夜勤回数が多い

病棟機能別の各勤務制比率

病棟機能	8時間	12時間	13～ 15時間	16時間
急性期	23.2%	25.1%	10.7%	41.0%
地域・回復	6.4%	13.6%	16.0 %	64.0%

病棟機能別の平均年齢	
急性期	34.6歳
地域・回復	35.6歳

地域包括・回復期リハビリ病棟は
16時間夜勤が多い

勤務制を踏まえた夜勤72時間超えの割合

夜勤時間	8時間 急性期	12時間 急性期	13~15時間 急性期	16時間 急性期	16時間 地域・回復
72時間 以下	59.3% (32)	94.5% (52)*	80.0% (24)	68.3% (71)	42.9% (24)
72時間 超え	40.7% (22)	5.5% (3)	20.0% (6)	31.7% (33)	57.1% (32)*

72時間超えが多いのは地域包括ケア・回復期リハビリ病棟
72時間超えのうち、約7割が急性期病棟であった

N=299 *p<0.01 (Harberman)

夜勤時間数別（72時間以下，超え）安全指標

安全指標	範囲	72時間 以下		72時間 超え	有意差
1日の眠気	全日	3.9		4.3	n.s.
	日勤	3.2		3.8	n.s.
	休日	2.2	<	3.5	0.037
夜勤中の眠気	全日	5.2		5.9	n.s.

72時間を超えると休日の1日の眠気が多くなった

夜勤時間数別（72時間以下，超え）健康指標

健康指標	範囲	72時間以下	72時間超え	有意差	
自覚症状 Ⅰ群	起床時	1.3	1.4	n.s.	
	就床時	1.4	1.4	n.s.	
自覚症状 Ⅱ群	起床時	0.2	<	0.4	0.002
	就床時	0.2	<	0.4	0.013
自覚症状 Ⅲ群	起床時	0.3	<	0.4	0.008
	就床時	0.3	0.3	n.s.	
疲労の回復度	調査期間月	3.9	3.8	n.s.	
服薬頻度	調査期間月	1.5	1.6	n.s.	
受診頻度	1年	2.1	2.2	n.s.	

72時間を超えると起床時，就床時の情動ストレス，
起床時の身体疲労が高くなった

【参考】疲労自覚症状調査項目

眠けとだるさ		情動ストレス		身体疲労	
	疲労自覚症状1群		疲労自覚症状2群		疲労自覚症状3群
1	頭が重い	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	あくびが出る	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

夜勤時間数別(72時間以下, 超え)生活指標

生活指標	範囲	72時間以下	72時間超え	有意差
自宅内娯楽	全日	159.6分	152.9分	n.s.
	日勤	99.7分	105.0分	n.s.
	休日	230.5分	260.9分	n.s.
自宅外娯楽 (一人)	全日	28.0分	27.1分	n.s.
	日勤	7.4分	9.6分	n.s.
	休日	56.8分	67.6分	n.s.
自宅外娯楽 (複数)	全日	81.4分	86.3分	n.s.
	日勤	21.7分	29.2分	n.s.
	休日	193.7 >	187.3	0.037

72時間を超えると休日の自宅外娯楽時間が減少した

ま と め

- 1) 72時間超えの夜勤時間は、看護師の安全、健康、生活すべてに悪影響を及ぼした。
- 2) とりわけ72時間超えの夜勤時間は、起床時の疲労感、情動ストレスを増加させ、自宅外娯楽時間を減らした。