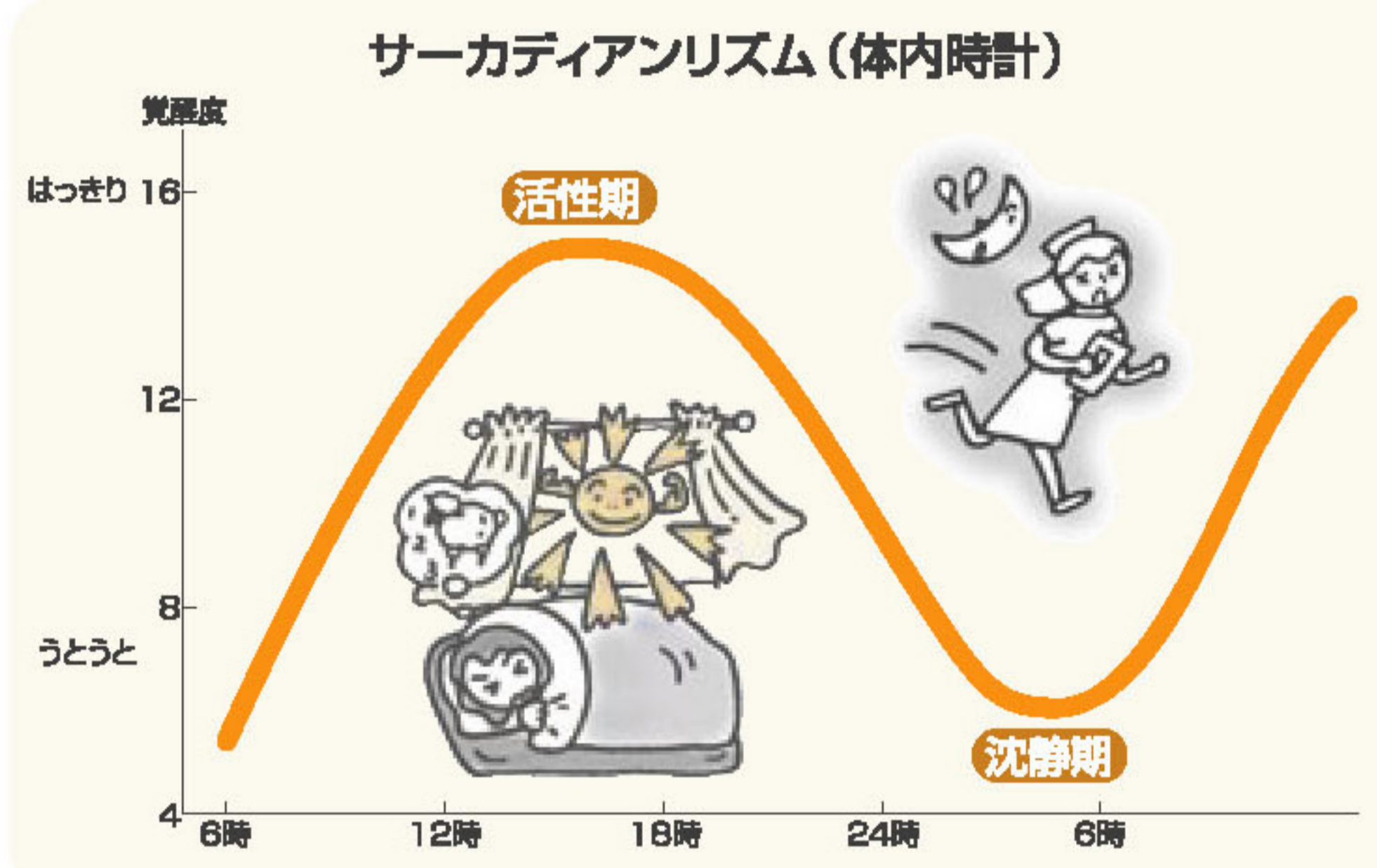


長時間夜勤は看護職

夜勤はそもそも生体リズムに反する行動

24時間患者の看護を行う看護職に「夜勤はつきもの」。だからといって、何回でも、どのような長時間夜勤でもやってもよい、というものではありません。そもそも「夜勤は有害業務」です。ところが、この基

本の考え方を抜きに「看護職に夜勤はつきもの」がまかり通っています。その結果、いまだに夜勤制限が行われなかったり、16時間にも及ぶ長時間夜勤が生まれる結果になっています。



人間は、日の出とともに起きて働き、日没とともに休むという生理機能(サーカディアンリズム)になっています。昼間は交感神経が活発に働き、労働に適した状態を、夜は副交感神経が優位に働き、睡眠や休養に適した状態に調整されます。血圧・体温・脈拍や、電解質(ナトリウム・カリウム等)・ホルモン分泌もこの周期に同期します。

夜間に働く場合、このリズムと全く逆で、沈静期に無理やり働き、活性期に無理して睡眠を取ることになります。そのため、常日勤者とは比べものにならない疲労が蓄積されます。同時に、月経周期の乱れなど母性への影響をはじめ、さまざまな障害を作り出します。アメリカで行った約8万人の看護士の調査(ナース・スタディ)では、「シフトワークの経験年数が長いほど、乳がんになる危険性が高くなる」という報告もされています。

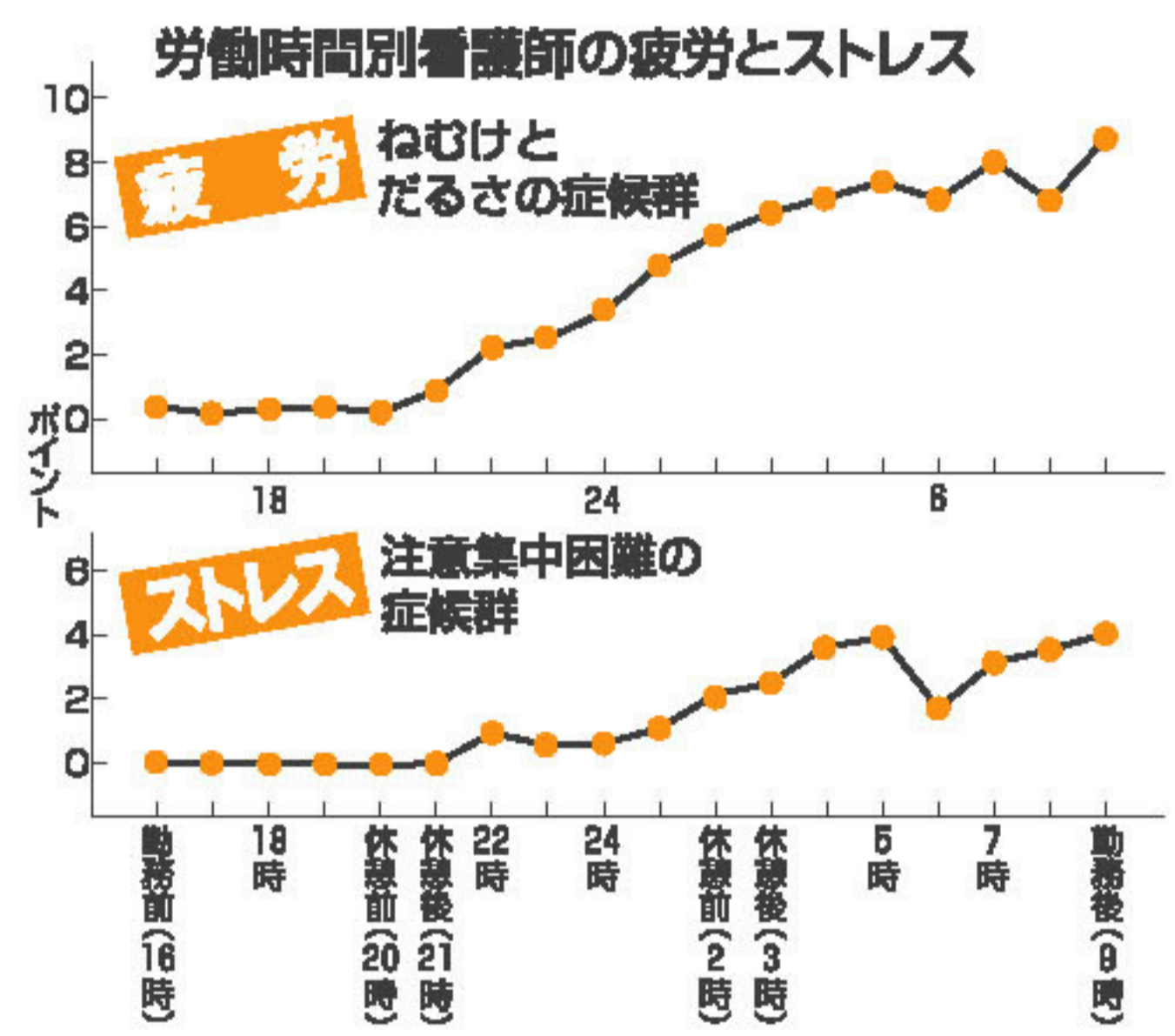
にも患者にも有害

看護職の心身むしばむ



夜勤は人間にとって有害です。とくに長時間夜勤は、心身への負担も大きく、疲れで事故の不安など、患者の命にも大きく影響します。外国の看護職も、「日本の16時間にも及ぶ夜勤はクレイジー!」と驚いています。

16時間夜勤は疲労もストレスもいっぱい



寝れた心と体でよい看護はできない!

私が相手にしているのは、人の命なんです。疲労がピークを迎えると思えば、思考回路がうまく動かない状態なんです。私たちも人間なんです。人が眠る時に起きていることさえ、本来大変なことなんです。なのに、心も体も病んでいる人たちを看護するのは、心や体が疲れきっていたら、できないんです。

夜勤が身体に及ぼす影響

九州の2交替被書実態調査 (九州社会医学研究所 田村 昭彦)

	2交替制導入前		導入後	
	治療中	症状有・未治療	治療中	症状有・未治療
腰痛症	6人	28人	21人	63人
高血圧	5人	1人	7人	3人
胃炎・胃十二指腸潰瘍	8人	12人	20人	15人
生理痛	4人	28人	7人	42人

「夜勤者は10年寿命が短い」という研究結果から保護法できる(フランス)

政府の委託で交替制の研究を行ったヴィスナール教授は、2万人の交替制勤務者を対象に調査を行った結果、「夜勤は寿命を10年以上縮める」との結論を発表。教授は、フランス政府に対し「夜勤交替制労働者は10年以上は夜勤をさせない。その後の就職斡旋や再教育の機会の保障」を要求した。

政府は、1977年「労働の人間化、労働生活の質向上に関する法律」を施行し、管理者に「温かい食事の提供」「休憩室、宿泊施設に長い、防音・遮光設備」「電話つきの休養室を作り、家庭に電話をかけられるようにし、夜間働く人たちの疎外感をなくす」を義務付ける。さらに、交替制勤務者200万人のために、夜放映したテレビ番組を昼間再放送することを、国営放送管理者に義務付けた。

★人間は1日に2時間以上のリズム変化に対応できない。看護職は年中「時差ボケ」状態 (南オーストラリア大学睡眠研究所)

★午前勤務より午後のほうが、リスクは50%高く、さらに夜勤は午後勤務よりリスクが30%高くなる (英・サイモンフォルカート教授)



患者の安全もおびやかす



- 人間は長時間緊張を維持できない。時間とともに疲れとリスクは大きくなる。(サイモンフォルカート教授)
- 17時間不眠で働いた場合の作業能力の低下は、自動車の「運転禁止」とされている酒酔い状態と同じレベルになる。(南オーストラリア大学睡眠研究所)

