

日本医労連 長時間労働・夜勤規制に関する提言

- ①1日の所定労働時間は、8時間以内にすべきである。
- ②1日の労働時間は、時間外含めて12時間を超えてはならない。
- ③交替勤務では、次の交替勤務まで、連続16時間以上（少なくとも連続12時間以上）の休息時間を与えねばならない。
- ④夜勤は、月64時間を超えるべきでない。
- ⑤夜勤時の配置人員は、患者（利用者）10人に1人以上とすべきである。
- ⑥人員配置は、少なくとも年次有給休暇の完全取得を前提とすべきである。
- ⑦交替制勤務者には、年齢を問わず、乳がん・前立腺がんの定期検診を義務付けなければならない。

署名で世論を動かそう!

夜勤の問題は、現場で働く皆さんの健康だけでなく、患者さん・利用者さんへの医療・介護提供体制にも関わる課題です。署名を呼びかけ、世論を動かしましょう。紙の署名は、たくさん集めて国会議員に提出することで政治を動かして、法律を作らせることができます。オンライン署名にもご協力を!!

わ動か画るで

署名オンライン

夜勤規制と大幅増員で安全・安心の医療・介護を実現しましょう!

＃夜勤減らしていのちを守ろう
＃人を増やしてケアに未来を

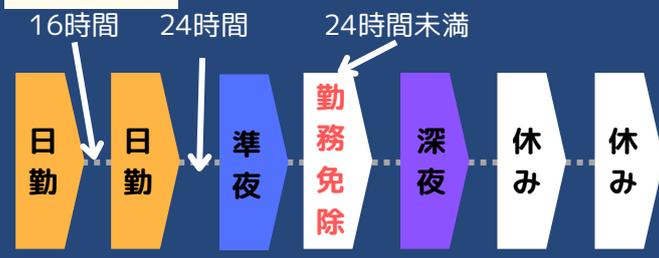
夜勤から心とからだを守ろう!

夜勤・長時間労働のリスクや海外の動向を知り、患者さんや利用者さん、そして自分自身を守りましょう。

わたしたちの要求

- ・心身にやさしい「正循環」
- ・勤務時間は1日8時間以内、勤務間隔12時間以上、週労働時間32時間以内に
- ・夜勤のための勤務免除の保障

4週8休の例



日本医労連

NEXT

ちやん根拠がぁるんだね!

Q なぜ「週32時間」以内を求めらるの?

A 夜勤のリスクは国際的にも認められていて、勤務時間を短くして、リスクを軽減するのは当たり前!

ILOは、夜業条約・勧告で「夜業に従事する労働者の労働時間は、昼間同じ仕事に従事する労働者より少なくする」としています。負担が大きい分、週の勤務時間は短くあるべきなのです。

Q なぜ、夜勤月8日以内を求められているのですか?

A 国の運達に基づいてる要求です!

全医労が1960年代に「夜勤制限に関する行政措置要求」を提出し、人事院が1965年に「夜勤は月8日以内」「1人夜勤廃止」などの夜勤判定を出しました。60年も前に出された国の通達が未だ守られていない状況があります。

Q 長時間夜勤はたいへんだけど、後でぐっすり眠ればいいのでは?

A 爆睡状態は心拍数があがって、とても危険!

睡眠時間が不足した状態で入眠すると、爆睡状態になります。しっかりと眠れているから身体も休まっているかのように思いますが、睡眠の研究では、爆睡状態だと心拍数が上がり、循環器系に負担がかかっていることが指摘されています。

Q 「正循環」って休みを損じた気がする……

A 「夜勤のための勤務免除」の保障もセットで求めています!

夜勤前後の「休み」が公休扱いとなっていて「自由に使える休みが減ってしまう」という不満の声が多く聞かれます。図のように「夜勤のための勤務免除」を保障させれば、他に週休2日をとることができ、プライベートの時間を大切にできます。

NEXT

よくある質問にお答えします!

夜勤の健康リスクを知ろう！！

短期的リスク

人間の体は、昼間に活動し夜間に睡眠をとるようになっています。そのため、昼間の睡眠は質が低く、十分に疲労が回復しません。情動ストレスの解消機能も低下し、感情障害の要因に。夜勤は身体だけでなく心にも有害なのです。



中期的リスク

中期的には、高血圧、心疾患など循環器系の疾患、ホルモンバランスの乱れによる糖尿病のリスクがあります。2008年には、過労死認定基準より時間外労働が短かったものの、夜勤交替制勤務の過重負担が認められて、2人の看護師の労災が裁判で認定されています。

糖尿病

循環器系疾患



わ動か画で！

長期的リスク



発がん性

国際がん研究機関は、2007年に「おそらく発がん性がある」として交代勤務をリスクが2番目に高いグループに認定。2019年には除草剤並みのリスクと発表しました。

グループ	発がん性リスク	因子
1	発がん性がある	煙草、アルコール飲料等
2A	おそらく発がん性がある	サーカディアンリズムを乱す夜勤、除草剤等
2B	発がん性の可能性はある	ガソリンエンジン排気ガス、鉛等
3	発がん性について分類できない	カフェイン、サッカリン等

安全リスク

夜勤勤務者の作業成績は、血中アルコール濃度が酒気帯び運転と認定される状態と、同等の水準以下に低下することが、研究で明らかになっています。特に明け方は酒気帯び運転状態で夜勤をしていることに。

労災の認定基準と夜勤

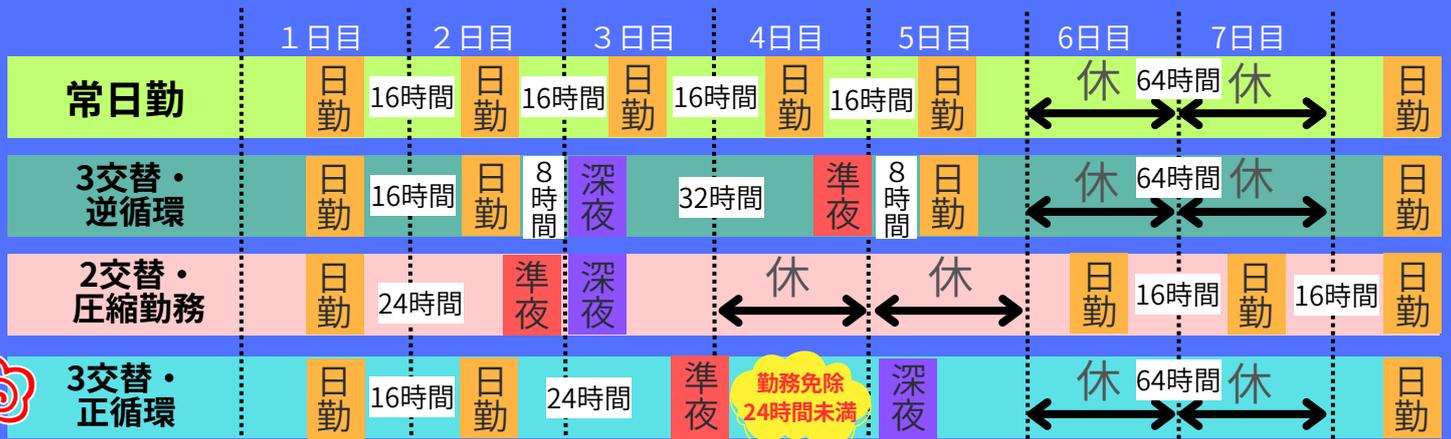
2021年に労災法が改正され脳・心臓疾患の認定基準が見直されました。労働時間の長さだけでなく「勤務間隔が短い勤務」「休日のない連続勤務」等の項目も追加されたことは、夜勤リスクを示す法的な根拠と言えます。

より安全でリスクの少ない働き方

「日勤→深夜」「準夜→日勤」などの生体リズムに逆らう「3交替・逆循環勤務」では勤務間隔が短くなり、心身への負担が大きくなります。また、2労働分を続けて働く「2交替・圧縮勤務」でも同様に心身へに大きな負担がかかります。夜勤のための勤務免除日を確保して、週32時間以内、勤務間隔12時間以上で健康に働き続けられる勤務環境を実現させましょう。



わ動か画で！



夜勤交替制労働の国際基準「ルーテンフランツ9原則」

諸外国では、夜勤は有害業務として規制されています。科学的な知見をまとめた「ルーテンフランツ9原則」は国際的な基準として知られています。

ルーテンフランツ9原則

- 1、夜勤は最小限にとどめるべき
- 2、日勤の始業時刻は早くするべきでない
- 3、勤務交替時刻は個人レベルで融通性を
- 4、勤務の長さは労働負担の度合いによって決め、夜勤は短くする
- 5、短い勤務間隔は避ける
- 6、少なくとも2連休の週末休日を配置する
- 7、交代方向は正循環がよい
- 8、交代の1周期は長すぎないほうがよい
- 9、交代順序は規則的に配置すべき

