

夜勤は有害! だから

法規制と保護が必要です!

夜勤・交替制労働者の保護と労働時間規制を世論に!

夜勤にひそむ2つのリスク

リスク1 健康被害

夜勤・交替制勤務は、健康上の問題を生じるリスクを高めます。人工照明を夜間浴びることで、将来的に乳がんや前立腺がんになりやすくなると言われています。

短期的

疲労・ストレスの蓄積、睡眠障害、月経不順など

中期的

循環器疾患、過労死の危険

長期的

乳がん、前立腺がん、脳梗塞、収縮期血圧、糖代謝異常など

※サーカディアンリズム(circadian rhythm)

概日リズムとも呼ばれ、時間の周期を持つ生体リズムのこと。睡眠、覚醒、ホルモン分泌や免疫機能、自律神経などの生命活動を調節する様々な生理機能をもつリズム。時差ぼけの原因として知られる。

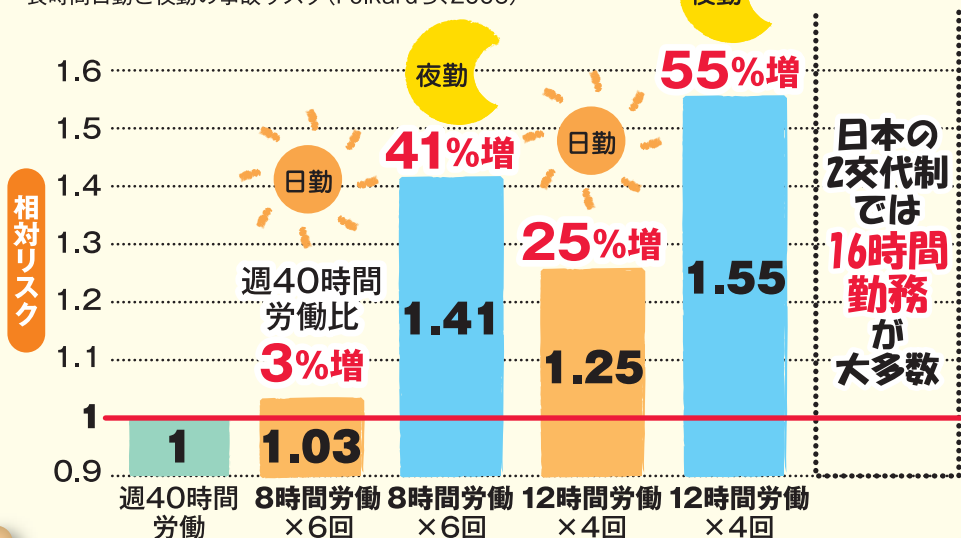
リスク2 事故率アップ

酒気帯び状態より危険!

夜勤・長時間労働は、*サーカディアンリズムに反する活動のため、心身に大きな負担を強い、注意力が低下し、事故発生率を高めます。

長時間労働・夜勤で事故のリスクが増加!

1週48時間モデル(EU労働時間指令の上限)
長時間日勤と夜勤の事故リスク(Folkardら、2006)



作業能率が酒気帯び状態よりも悪い水準であるとの研究結果も!

人間の生体リズムに逆行しない、「日勤→準夜→深夜」のように、時刻を遅らせていく「正循環」で体に優しい勤務を!

一週間の勤務の例



一日の労働時間は8時間、
「夜勤交替制勤務者は週32時間労働」
が当たり前を
実現しましょう!



医労連は夜勤改善と大幅増員を求めて運動をしています。