

夜勤・交代制勤務に関する ガイドラインを知ろう

このガイドラインは「看護職の安全と健康が患者の安全と健康を守る」との基本認識のもと、日本看護協会が2013年に公表したものです。

夜勤交代制勤務の負担による心身の健康への影響

- ・睡眠の質の低下
 - ・疲労回復効果の低下
 - ・負の感情ストレスの解消機能の低下
 - ・月経周期の乱れ
 - ・循環器への負担による高血圧、心疾患など
 - ・ホルモンバランスの乱れによる糖尿病やがんなど
- 長期的な影響も……さらに、加齢に伴い負担が大きくなる傾向がある



夜勤が事故発生リスクを高める

- ・十分な休憩を伴わない夜勤は酒気帯び運転以上に危険
- ・長時間労働夜勤により事故のリスクが増す
- ・連続の夜勤によってインシデントの発生リスクが増す



サーカディアンリズム

睡眠覚醒リズムは体温などの自律神経系、内分泌ホルモン系、免疫・代謝系等と同様に体内時計によって約1日に調整されています。このような約1日の周期をもつリズムのことをいう。





基準1

勤務と勤務の間隔は11時間以上あける

一つの勤務の終了時から次の勤務の開始時までの間の時間を「勤務間隔」とします。「勤務間隔」は生活のための時間であり、疲労回復し次の勤務に備えるために欠かすことのできない時間です。

3交代制勤務の現状では

【日勤】⇒【深夜勤】

【準夜勤】⇒【日勤】

夜勤入りまでが短く急ぎ帰宅して、家族の面倒を見て食事。ほとんど眠れないまま再度出勤。



3交代制勤務では変則のシフトを検討すると良い

はたさぽp16を参考にして下さい

基準10

交代の方向は正循環の交代周期とする

逆循環の勤務例

【日勤】⇒【深夜】⇒【準夜】

正循環の勤務例

【日勤】⇒【準夜】⇒【休み】⇒【深夜】

滋賀県看護協会では看護職のワークライフバランス推進事業を行っています。今年度のWLBワークショップではこの取り組みの一部を紹介させていただき予定になっております。ぜひ参加してください。