

特殊勤務手当の大幅改善を実現しよう！

夜勤回数調査を成功させよう！

サマータイム導入は夜勤リスクを高める



東京オリンピックの酷暑対策としてサマータイムの導入が検討されています。サマータイムが私たちの生活や仕事にどのような影響を与えるのか。日本看護協会の夜勤ガイドラインをまとめた佐々木司先生（大原記念労働科学研究所慢性疲労研究センター長）に解説して頂きました。以下は要約版です。 ※ 全文は支部HPで読めます。

いろいろな時刻に働くことはつらい。それに加えて新たな時刻変化のサマータイムが導入されるのだから、夜勤・交代勤務で最もリスクの大きい夜勤リスク（エラーやインシデントを起こすリスクと健康上のリスク）が一層高まる。なぜなら人の体内時計は、きっかり24時間でなく24時間より長い。そのため、毎日寝る時間を遅くする方が体は慣れやすい。逆にサマータイムのように「時計の針を早めたのだから、早く寝よう」と思っても、そう簡単には慣れない。寝付けても、「いつもより早く起きなければいけない」と思うため、疲労回復に最も効果のある深い睡眠がで出なくなってしまう。このような状態で夜勤を行うと集中力は酒気帯び運転と同じ程度にまで低下しエラーやインシデントが起こるリスクが高くなる。眠気と闘い緊張感を維持すると、その緊張状態がストレスとなって、自律神経の交感神経が活発になり、健康リスクが高くなる。なぜなら疲労を過労に、過労を疲弊に、疲弊を疾病にし、死亡に至らしめるのは、ストレスであるからだ。また夜勤を行う看護師には、「夜型タイプ」の人が多く、このタイプの人には、サマータイムが導入されていない現在でも、体内時計の針が「朝型タイプ」の人より遅れている。したがってサマータイムの導入は、体内時計の針を「朝型タイプ」の人より一層早めることになり夜勤リスクがさらに高まる。

サマータイムでは、時刻を1時間ずらすというのが一般的だが、新聞報道によると政府が考えているサマータイムは、2時間もずらすという。政府は、労働者の健康のことなど全く考えていない。なぜなら、2時間以上のリズムの変更は、疲労を強めることが知られているからである。

そもそも看護師の労働は、勤務がコロコロ変わる（働く時刻がバラバラ）、労働対象がコロコロ変わる（同じ患者ではない）、さらには協働者がコロコロ変わる（シフトによって働くメンバーや人数が異なる）といったように、常に不規則性にさらされている。それにサマータイムが加われば、看護師はますます疲弊して、夜勤リスクが高まるという帰結が待っている。したがって、看護師こそ、サマータイムに断固として反対すべきである。



都庁職学習会 講演：「都政リストラ・自治体リストラの現状と課題」

日時：9月4日（火）18：30～20：30 会場：第2庁舎32階都庁職会議室

講師：尾林 芳匡弁護士（八王子合同法律事務所）

17:30からの第4回支部委員会終了後、引き続き参加しよう！

発行 都庁職病院支部

〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 第二庁舎32階 直通03-3349-1711 FAX03-3349-1713
E-mail: mail@t-byoinsibu.jp URL: http://www.t-byoinsibu.jp

@Byoinsibu_Tocho 都立病院のお役立ち情報を発信しています

あなたの職場の健康度は？いまずくチェック →



LINE@
都庁職病院支部



職場の悩み相談に乗ります
LINE@アプリの登録が必要です



都立病院で働くしぶ子さんが
つぶやいています。
共感することもあるはず！

#看護師のしぶ子さんと検索