



## 交替制勤務と睡眠

現代社会では、労働者の約3割が夜勤を含む交替制勤務であり、その割合は増加傾向にあるといわれています。看護師をはじめとする医療従事者も当然含まれており、私たちが24時間医療サービスを受けられるのは、夜間も業務に従事して下さる方がいるからこそと言えます。

しかしながら、交替制勤務では体内時計の機能に逆らって生活することになるため、身体に負荷がかかりやすく、様々な健康リスクが生じることがわかってきています。不眠や眠気、睡眠休養感の低下などの睡眠に関連する症状が生じやすくなることに加え、仕事の効率の低下や、勤務中や通勤中の事故や怪我が生じやすいといった報告もあります。また、メタボリックシンドロームの発症リスクが1.06倍、心血管系疾患の発症リスクが1.15倍に増加するといった報告や、乳がんや前立腺がんなどの悪性腫瘍、うつ病、認知症の発症リスクが高くなるという報告もあります。

そもそも、私たちの体の体温やホルモン分泌といった基本的な機能は約25時間周期の体内時計が司っています。網膜から光を取り入れることで、24時間のリズムに体内時計を調整し、睡眠・覚醒リズムをある程度一定に保っています。交替制勤務の人は、体内時計が司る睡眠・覚醒リズムと実際の睡眠時間帯のずれが生じやすく、それに加えて、睡眠不足、徹夜によるストレスにさらされることで、様々な心身の不調につながると考えられています。

良い睡眠を保ち、健康を維持する上では、交替制勤務は厳しい条件ですが、生活にちょっとした工夫を取り入れることで、疲労回復や効率アップにつながることがわかっています。

- 0～5時の間に20～50分の仮眠をとると、眠気や疲労の改善、効率向上が期待できます。
- 仮眠前にカフェインを摂取すると覚醒しやすく、睡眠習慣への影響が和らぎます。夜勤中の眠気対策にも効果的です。
- 夜勤の頻度が低い人は夜勤中の照明を暗めに、頻度が高い人は夜勤中の照明を明るめに設定することで、体内時計への影響を抑えられます。
- 休日は心理的にも仕事から離れ、余暇を楽しむ方が疲労回復につながりやすくなります。

それでも、不眠や業務中の眠気が続いたり、生活に支障が出る場合は、早めに受診するのがおすすめです。

事業者側も、仮眠を取りやすいシフトにする、勤務と勤務の間隔は11時間以上空けるといった工夫を取り入れることで、従業員の疲労回復を促進することができます。交替制勤務は必要不可欠だからこそ、従業員本人の工夫はもちろんのこと、事業者側の取り組みも大切です。

【参考文献】

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」

## ポイント

- 交代勤務制の就業形態は、健康リスクに要注意！
- 仮眠やカフェイン等をうまく活用して、疲労回復、効率アップ！
- 休日は心理的にも仕事から離れ、余暇を楽しもう！

**Q** 個人情報漏えいした際は、報告が義務付けられているとのことですが、医療機関ではどのような対応が必要ですか？

**A** 令和4年4月施行の改正個人情報保護法によって、『情報漏えいが発生し、個人の権利利益を害するおそれ大きい事態』について、個人情報保護委員会への報告および本人への通知が義務化されました。報告対象となる事態は以下のとおりです。

＜報告対象となる事態＞

1. 要配慮個人情報漏えい（またはおそれ）  
例）病院における患者の診療情報を含む個人データを記録したUSBメモリの紛失  
例）健康診断等結果の誤送付による個人情報漏えい
  2. 財産的被害のおそれのある漏えい
  3. 不正の目的によるおそれのある漏えい
  4. 1000件を越える漏えい等
- ※ 1 から 3 は件数に関係なく対象となる

「医療・介護関係事業者における個人情報の適切な取扱いのためのガイダンス」では、医療機関で想定される要配慮個人情報に該当する情報について以下のように記されています。

- ❖ 診療録等の診療記録に記載された病歴
- ❖ 診療や調剤の過程で患者の身体状況、病状、治療等について医療従事者が知り得た診療情報や調剤情報
- ❖ 健康診断の結果および保健指導の内容
- ❖ 障害（身体障害、知的障害、精神障害等）の事実
- ❖ 犯罪により害を被った事実等

日常診療場面では、上記のように要配慮個人情報に該当する情報をたくさん扱っています。健診結果、患者に発行する書類、連携のため他機関にFAXで送信する情報などは、誤って違う患者に渡したり、誤送付や誤送信によって「要配慮個人情報の漏えい」に該当するケースが多くあるということを改めて認識することが大切です。そして、誤送付や誤送信を発生させない対策を強化するとともに、万が一、誤送付や誤送信が発生した際には、必要に応じて、個人情報保護委員会への報告および本人への通知なども含めた適切な対応ができるよう体制を整える必要があります。また、個人情報の取扱いについて疑問が生じた場合には、上司に報告・相談するよう職員に周知することも大切です。

＜参考＞

- 個人情報保護委員会ホームページ「漏えい等の対応とお役立ち資料」について  
<https://www.ppc.go.jp/personalinfo/legal/leakAction/>  
→漏えい等報告が必要な場合、漏えい時の対応、関連するガイドライン、研修動画など、わかりやすい資料が掲載されています。

＜情報提供元＞

東京海上日動メディカルサービス株式会社  
メディカルリスクマネジメント室  
<http://tms.mrmhsp.net/>