

日本医師会における勤務医の 健康支援に関する取り組み

平成20年度

勤務医の健康支援に関するプロジェクト委員会の設置

平成20年度

勤務医の健康支援に関するプロジェクト委員会 発足の背景

- ・勤務医の勤務条件や労働環境は想像を絶する
- ・勤務条件の影響で健康を害した医師が多数いる
- ・医師の健康確保は患者安全につながる
- ・医師の健康支援は医療再生に不可欠

「勤務医の健康の現状と支援のあり方 に関するアンケート調査」の実施

- ①調査対象：日本医師会会員で勤務医（約75,000人）
から1万人を無作為抽出
（男性8,000人、女性2,000人）
- ②調査期間：平成21年2月20日～3月6日
- ③回 答：4,055人 有効回答率40.6%
【3,879人回答、176人回答に不同意】

日医勤務医の健康の現状と支援のあり方に関する アンケート調査結果概要 (1)

■ 休日

- ・2人に1人が月に4日以下
- ・病床数が多くなるほど、月の休日4日以下と回答した者が増加傾向

■ 平均睡眠時間

- ・6時間未満が41%
- ・病床数が増えるにつれ、睡眠時間や休日も減少傾向

■ 自宅待機

- ・月に8日以上が20%
- ・自宅待機日数は、年代が上がるにつれ、減少傾向

■ クレーム

- ・2人に1人は半年以内に1回以上のクレームの経験あり
- ・病床数が多いほど経験した人の割合が増加

日医勤務医の健康の現状と支援のあり方に関する アンケート調査結果概要(2)

■健康相談・生活習慣

- ・2人に1人が、自身の体調不良を他人に相談しない
- ・5人に1人が不健康、14%の医師が喫煙
- ・4人に1人が毎日飲酒、62%が運動をしていない

■7%が、自身を否定的に見ている

■6%が1週間に数回以上、死や自殺について考える

■9%に興味の減退

■メンタル面のサポート

- ・9%の回答者がメンタル面のサポートが必要
- ・男性の8%、女性の11%にサポートが必要

勤務医の健康支援のために必要と考える上位6つのアクション (n=3,879)

勤務医の健康支援アクション項目	必要だと強く思う
医師が必要な休日(少なくとも週1日)と年次有給休暇が取れるようにする	66.4%
医師が必要な休憩時間・仮眠時間を取れる体制を整える	61.1%
医療事故に関する訴えがあった際には必ず組織的に対応し、関係者が参加して医師個人の責任に固執しない再発防止策を進める	60.9%
記録や書類作成の簡素化, 診療補助者の導入等を進め, 医師が診療に専念できるようにする	58.7%
院内で発生する患者・利用者による暴言・暴力の防止対策を進める	51.5%
女性医師が働き続けられるように産休・育休の保障や代替医師を確保し, 時短勤務制度の導入, 妊娠・育児中の勤務軽減, 育休明けの研修等を充実させる	47.9%

アンケート結果から、「医師が元気に働くための7カ条」と「勤務医の健康を守る病院7カ条」を提案

日医会員約17万人ならびに関係団体へ配布



勤務医の健康支援に関する委員会では、2009年2月に病院に勤務する医師会員1万人を無作為に抽出し、勤務医の健康に関するアンケート調査*を実施しました。私たちはこの結果から、次のような「医師が元気に働くための7カ条」を提案させていただきます。また、別に、「勤務医の健康を守る病院7カ条」も提案させていただいております。病院での組織的な改善とともに、医師自らが、ご自分の健康を守っていくことも今後は求められます。

なお、日本医師会でも、勤務医の医師賠償責任保険の制度化や女性医師バンクを創設して参りました。また、今後も勤務医の労働環境の整備のため、医師不足・偏在の是正等を図るための財源の確保や医師確保対策等を行政に働きかけ続けていきます。

*調査結果の詳細は、日本医師会HP (<http://www.med.or.jp/kinmu/>) からダウンロードできます。

医師が元気に働くための7カ条

- 1 睡眠時間を充分確保しよう**
最長6時間の睡眠時間は質の高い医療の提供に欠かせません。患者さんのために睡眠不足は許されません。
- 2 週に1日は休日をとろう**
リフレッシュすればまた元気に仕事ができます。休日をとるのも医師の仕事の一部と考えましょう。
- 3 頑張りすぎないようにしよう**
慢性疲労は仕事の効率を下げ、モチベーションを失わせます。医療事故や突然死にもつながり危険なのでやめましょう。
- 4 「うつ」は他人事ではありません**
「勤務医の12人に1人はうつ状態」。
うつ状態には休養で治る場合と、治療が必要な場合があります。
- 5 体調が悪ければためらわず受診しよう**
医師はとくに自分で診断して自分で治そうとするもの。しかし、時に判断を誤る場合もあります。
- 6 ストレスを健康的に発散しよう**
飲み食い食べたりするストレス発散は不健康なもの。運動（有酸素運動や筋トレ）は健康的なストレス発散に最も有効です。週末は少し体を意識的に動かしてみよう。
- 7 自分、そして家族やパートナーを大切にしよう**
自分のいのち、そしてかけがえのない家族を大切に。家族はいつもあなたのことを見守ってくれています。

日本医師会 勤務医の健康支援に関するプロジェクト委員会



勤務医の健康支援に関する委員会では、2009年2月に病院に勤務する医師会員1万人を無作為に抽出し、勤務医の健康に関するアンケート調査*を実施しました。私たちはこの結果から、次のような「勤務医の健康を守る病院7カ条」を提案させていただきます。また、別に、「医師が元気に働くための7カ条」も提案させていただいております。病院での組織的な改善は、医師のためにも、そして患者のためにも必要です。

なお、日本医師会でも、勤務医の医師賠償責任保険の制度化や女性医師バンクを創設して参りました。また、今後も勤務医の労働環境の整備のため、医師不足・偏在の是正等を図るための財源の確保や医師確保対策等を行政に働きかけ続けていきます。

*調査結果の詳細は、日本医師会HP (<http://www.med.or.jp/kinmu/>) からダウンロードできます。

勤務医の健康を守る病院7カ条

- 1 医師の休息が、医師のためにも患者のためにも大事と考える病院**
必要な睡眠時間や少なくとも週1回の休日がとれる体制が必要です。
- 2 挨拶や「ありがとう」などと笑顔で声をかけあえる病院**
挨拶から始まる良好な人間関係こそが職場の財産です。
- 3 暴力や不当なクレームを予防したり、組織として対応する病院**
事例の多くは組織的対策により予防や早期解決が可能です。
- 4 医療過誤に組織として対応する病院**
医師個人の責任ではなく、組織としての対応が医師・患者に必要です。
- 5 診療に専念できるように配慮してくれる病院**
業務の効率化・補助者の導入などで負担が減ると、診療の効率もあがります。
- 6 子育て・介護をしながらの仕事を応援してくれる病院**
柔軟な勤務時間、妊娠・育児中の勤務軽減、代替医師の確保が望まれています。
- 7 より快適な職場になるような工夫してくれる病院**
清潔な仮眠室や休憩室、軽食がすぐに食べられると元気がわきます。

日本医師会 勤務医の健康支援に関するプロジェクト委員会

医師が元気に働くための7カ条

1. 睡眠時間を十分確保しよう

2. 週に1日は休日をとろう

3. 頑張りすぎないようにしよう

4. 「うつ」は他人事ではありません

5. 体調が悪ければためらわず受診しよう

6. ストレスを健康的に発散しよう

7. 自分、そして家族やパートナーを大切にしよう

勤務医の健康を守る病院7カ条

1. 医師の休息が、医師のためにも患者のためにも大事と考える病院
2. 挨拶や「ありがとう」などと笑顔で声をかけあえる病院
3. 暴力や不当なクレームを予防したり、組織として対応する病院
4. 医療過誤に組織として対応する病院
5. 診療に専念できるように配慮してくれる病院
6. 子育て・介護をしながらの仕事を応援してくれる病院
7. より快適な職場になるような工夫をしてくれる病院

医師の職場環境改善のワークショップ研修会

(日本医師会認定産業医制度生涯研修会)

目的:

医療機関の産業医を対象に、医療機関における産業保健の役割、医師のメンタルヘルス支援について研修

内容:

■現在の医療現場の実例に近いケーススタディを通して、グループワークを行い、勤務医の健康支援・労働環境改善の課題を整理

■自分の職場・医療機関の今後の活動計画を作成

■H21年度:日本医師会開催

■H22年度開催医師会
熊本県、岡山県、京都府



■H23年度開催予定医師会
徳島県、山口県、高知県、岐阜県
宮城県

医師の労働時間の設計基準に関する 現場実証調査研究

2010年

ステップ1: 労働時間設計基準に関する知見集約

ステップ2: 労働時間ガイドラインの現場適用作業

2011年

ステップ3: 労働時間ガイドライン現場実証研究

ステップ4: 医師の労働時間の設計基準案作成

結 論

- 勤務医の就業環境や生活習慣には改善の余地がある。
- 医師自身の意識改革も必要であるが、医療機関としての組織的な取り組みが求められる。
- 医療機関において、産業医活動を活性化させる必要がある。