

平成29年12月22日

第5回医師の働き方改革に関する検討会

睡眠と疲労

労働安全衛生総合研究所

産業疫学研究グループ

高橋正也

良好な睡眠がなにより大切

- 😊 健康に働ける
- 😊 安全に働ける
- 😊 倫理観をもって働ける



働きがい上がる



人生の質(生きがい)が高まる

疲労とは？

- ▶ 睡眠がとれない・短い
- ▶ 起きて(働いて)いる時間が長い
- ▶ 深夜から明け方に働く
- ▶ 精神的・肉体的負荷が大きい

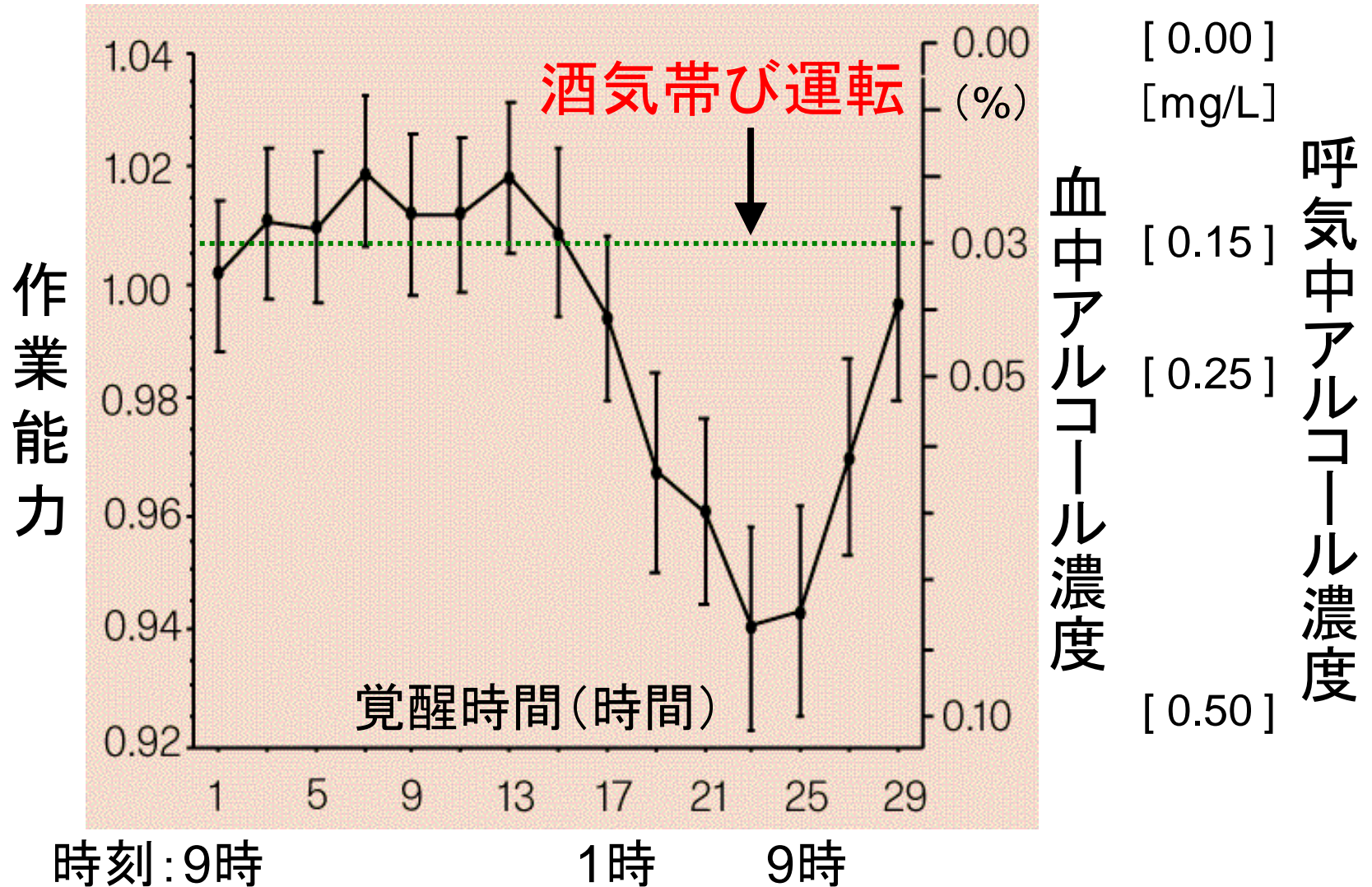


心身の機能が低下



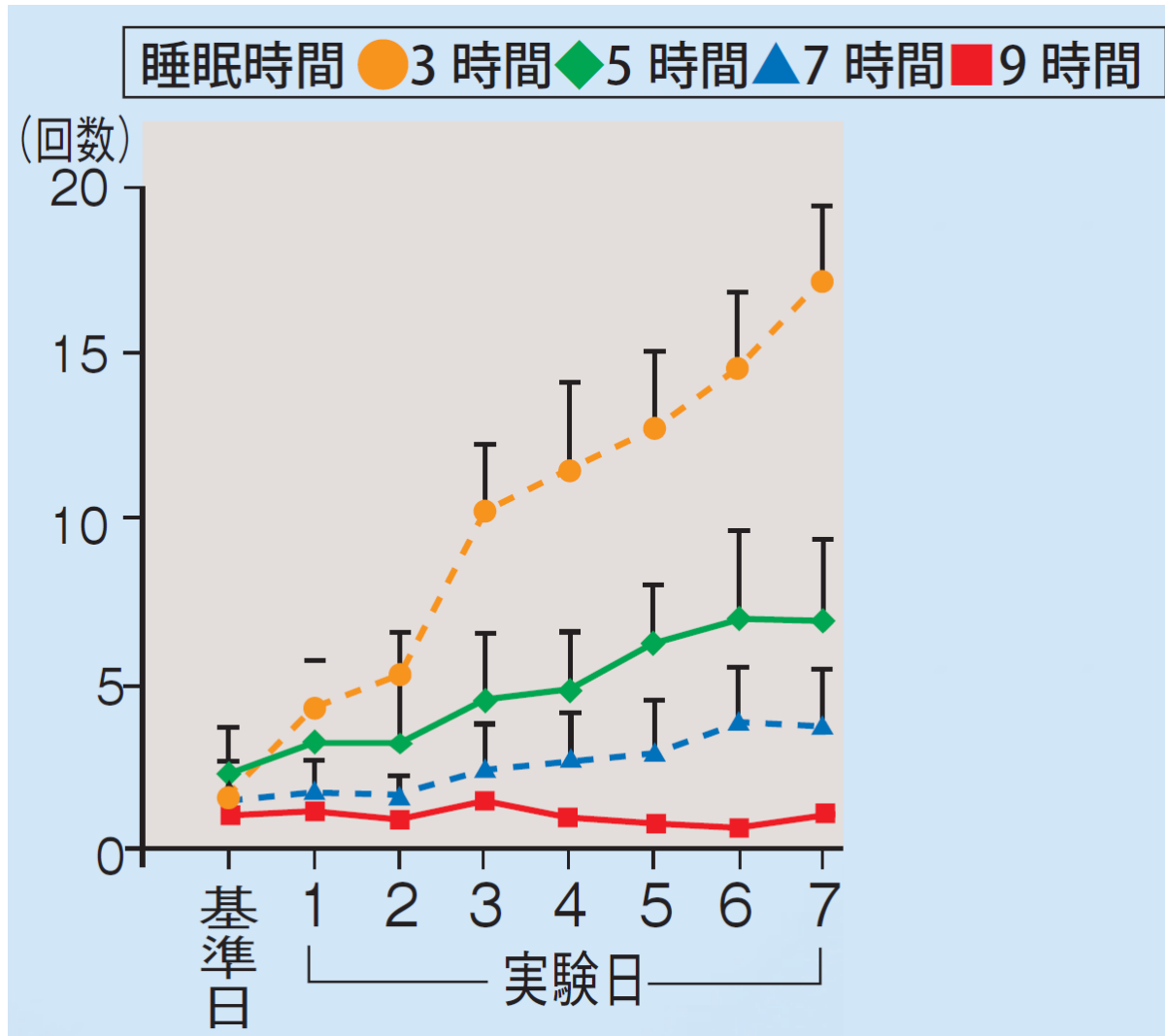
目覚め度や作業能力の低下

徹夜は“飲酒”と同じ



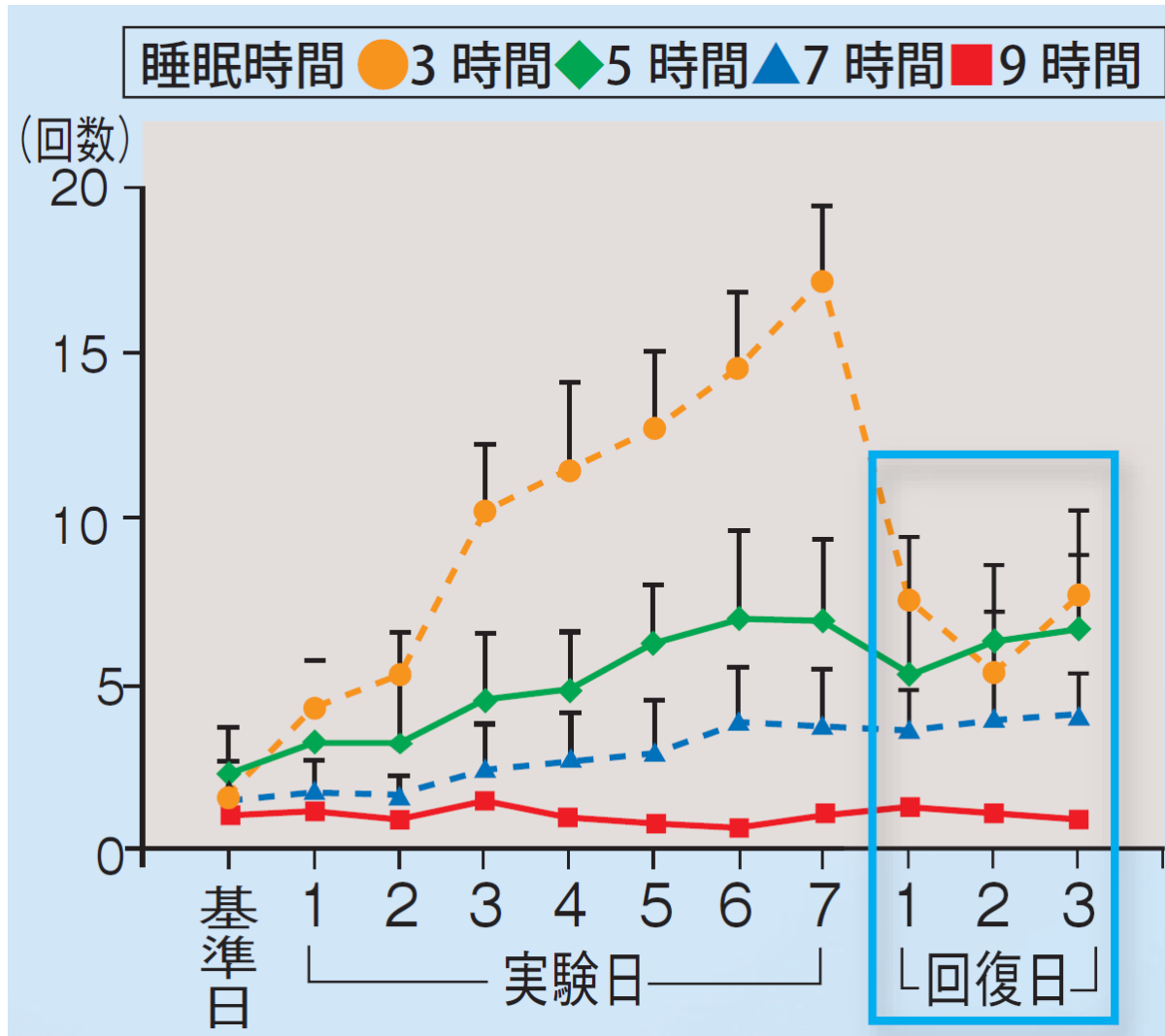
慢性的に短い睡眠⇒睡眠負債

反応の誤り

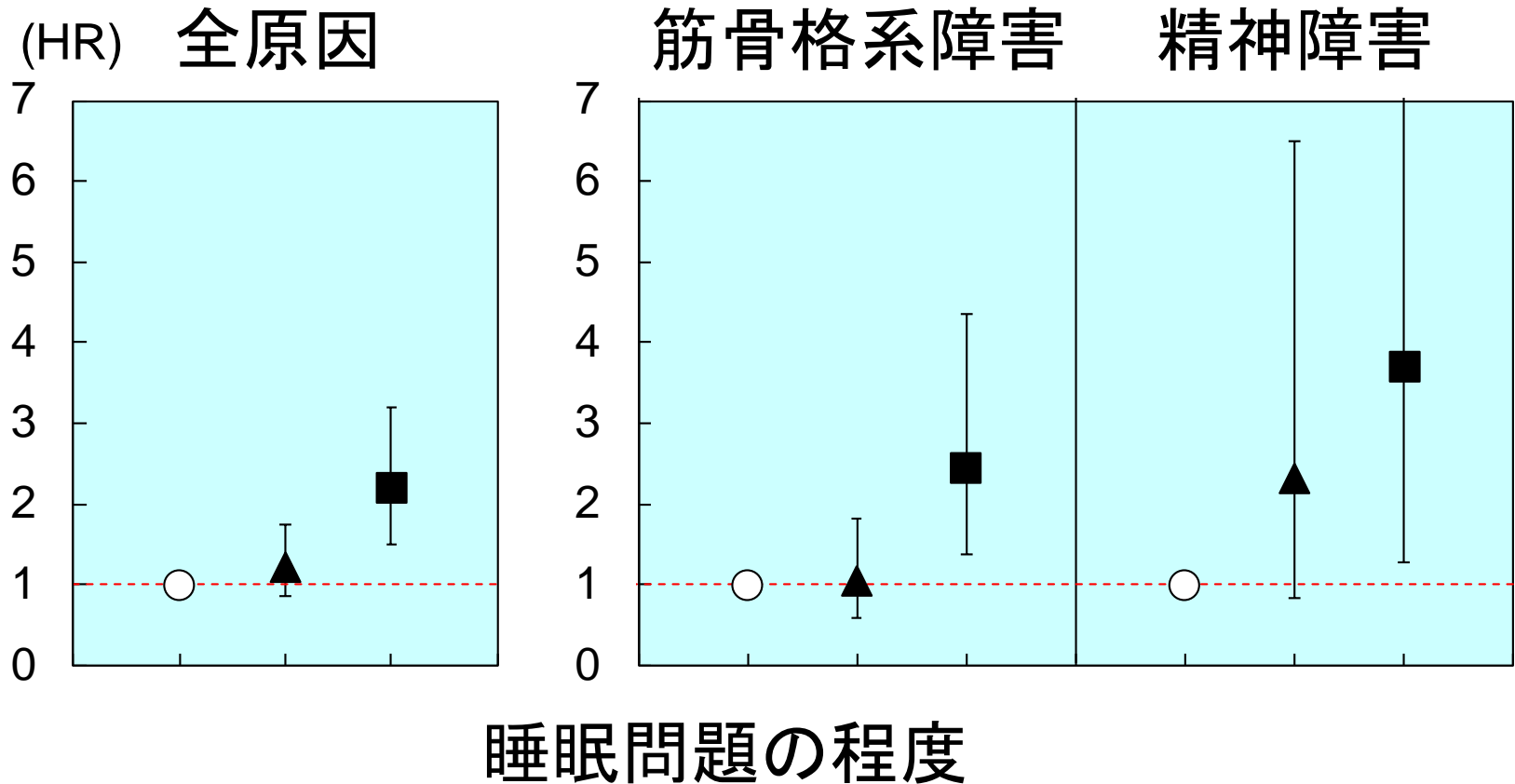


慢性的に短い睡眠⇒睡眠負債

反応の誤り



よく眠れない⇒体を壊す⇒早期退職



○問題なし ▲中等度の問題あり ■重度の問題あり

労働者5,986名, 6~8年間追跡

Lallukka et al, *Am J Epidemiol* 2011

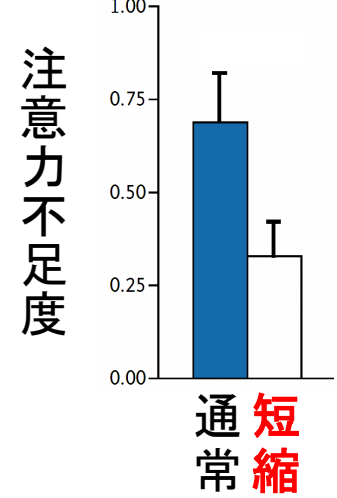
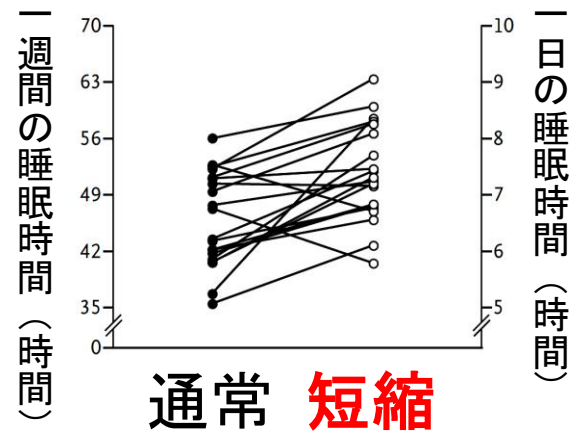
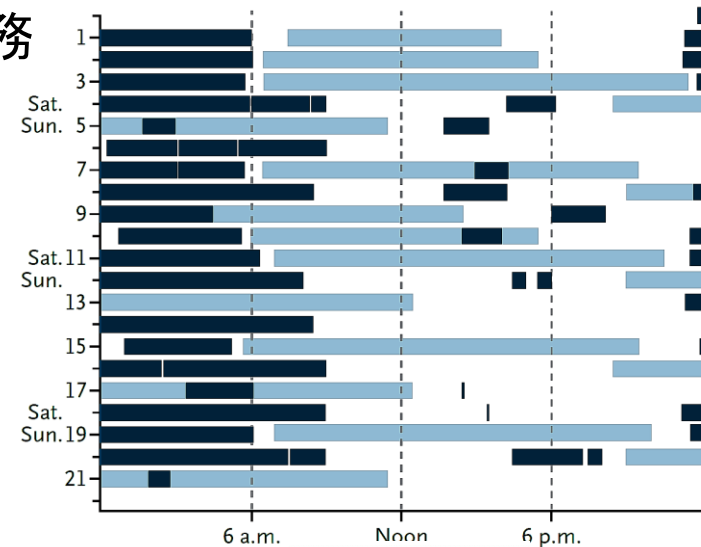
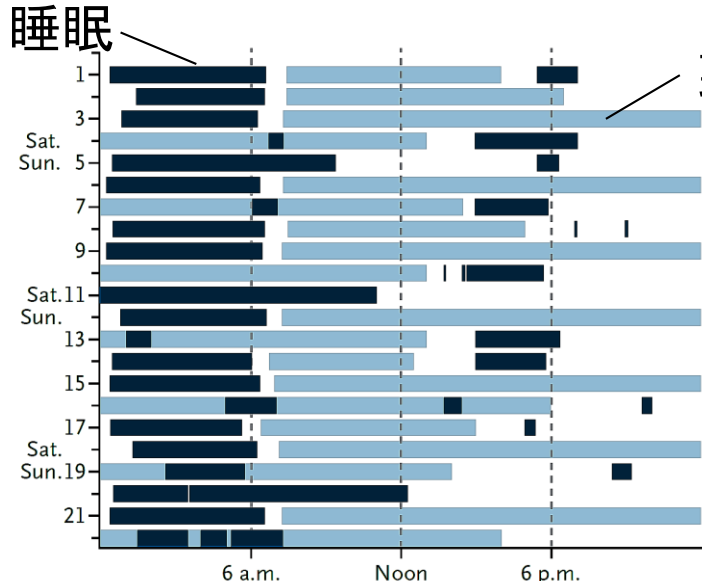
頭の疲労としての非倫理

- 前夜の睡眠が長いほど、倫理意識は高い
- 睡眠時間が長いと、他人の非倫理的な行動を敏感に見抜ける
- 前夜の睡眠が良好であると、決められたルールをよく守れる
- 前夜の睡眠が良好であると、冷静な判断ができる

連続勤務時間の制限

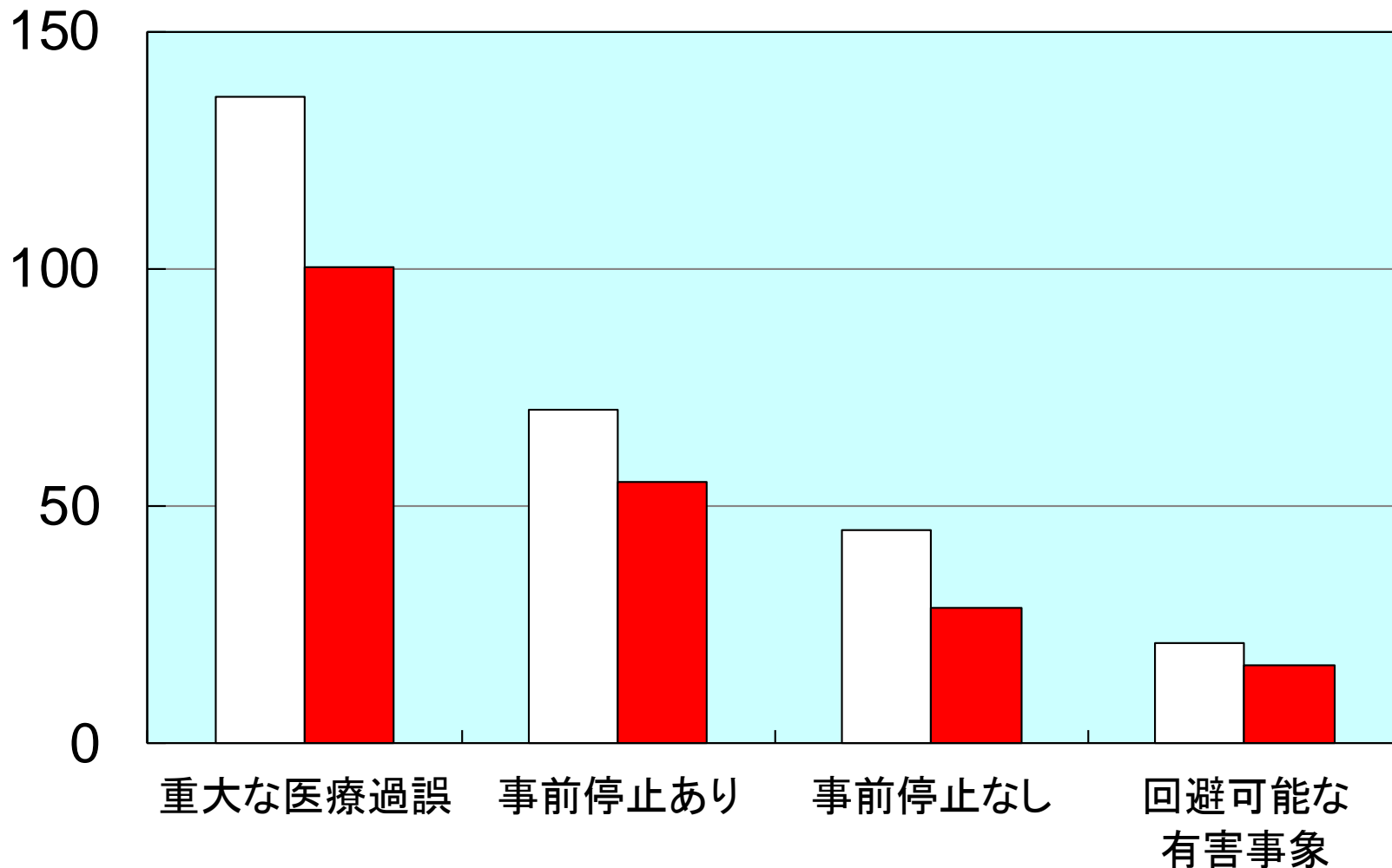
通常勤務

短縮勤務



連続勤務時間の制限

医療過誤の発生率(患者千人・日)



まとめ

十分な睡眠は疲労回復を
完遂し、しっかり働くため
に不可欠

⇒睡眠を確保できる労働
環境・条件の整備を