

今日のわだい

- [1面] 幹部・看護師集会in秋田
- [2面] 佐々木司さん・記念講演
- [3面] 10年6月夜勤実態調査
- [4面] 共済に寄せられた声



全国労働組合連合会
厚生連
〒110-0013 東京都台東区入谷1-9-5
TEL 03-3874-3591
FAX 03-3874-3593
発行日 毎月 20日
定価 30円



理想の夜勤について討議するグループ

ゆとりある労働環境へ 集会での成果を職場に 持ち帰って広げよう

第24回幹部・看護師集会in秋田

10月8～9日、秋田市内にて、全厚労第24回幹部・看護師集会が開催されました。全組織から174名が参加して、「笑顔で働きつづけるため」の方策を全国各地の経験から学びつかわ交流が行われました。

全体的に2交替夜勤や夜の多忙化が進む中、今回の記念講演は、労働科学研究所・慢性疲労研究センター長の佐々木司先生にお話ししました（講演の詳細は

2面）。先生は、随所にギャグやだじゃれを織り込み笑いを絶やさないようにしながら、夜勤の有害性とともに、避けられない夜勤をどう改善すれば良いのか、ど

のようにすれば良質の睡眠を確保できるか等、示唆に富んだ話をしていただきました。

知って知らせて 組織する、の実践を

松尾晃看護委員会事務局長が基調報告。「看護闘争の合い言葉である「知って知らせて組織する」を実践しよう。この集会で得たことを県や職場に帰って伝える運動を。そして集会のテーマである「笑顔ではたき続けるために、自ら行動を」に沿って、「笑顔でいるために」「働きつづけるために」「自ら行動するため」「何をしたら良いのか、組合や職場の仲間と支え合い、みんなで考え、できることから取り組めば、必ず



各分科会の報告に熱心に聞き入る参加者

前進できる」と一人ひとりの行動を呼びかけました。

特別報告では、パワーポイントを使って、2月の全厚労欧州医療視察ツアーを報告した他、看護委員会として取り組んだ「委員会・研修アンケート」の結果、

長野での「離職防止を中心とした取り組み」、新潟の「看護師の処遇改善と委員会・研修等の取扱い」についての成果を発表してもらいました。

グループワークで 思い出し合って…

翌日は3つの分科会①

働きやすい職場づくり、②夜勤交替制問題、③安全な職場づくり）に分かれて、それぞれグループワークを

中心に、学び交流しました（分科会の内容は次号に掲載予定）。

次期開催県は香川に決定しています。集会で香厚労・矢野潤一委員長は、香川県の県民データと見所を紹介し、「来年の集会で再会しましょう」と呼びかけました。来年、それぞれの職場で取り組んだ成果を持ち寄って、香川に集まりましょう。

来年は香川で会いましょう！

参加者の感想

記念講演

◆とても面白おかしく、でも科学的に分析されていて、楽しく聞くことができました。今まで勤務だと思ってこなしでいた夜勤の落とし穴(?)を知ることができました。今日の学びを職場で広めていきたいと思えます。私は不眠症なので、眠れる方法が知れて良かったです。（栃木）

◆夜勤の有害性については、理解していたつもりでしたが、改めて科学的な見知から聞かせていただけて、さらに夜勤問題について積極的に取り組まなければと実感しました。（三重）

◆テンポよく説明され、所々に笑いがあつたし、とても分かりやすいお話で良かったです。興味が持てました。職場に戻って話したいと思いました。

基調報告

◆職場にゆとりを生みだそう！ととても大切な事だと感じました。ゆとりがないと看護師として、質の良い看護ができません。その他、プライベートにも影響が出てくると思います。元気で生き生きと女性らしく生きるためにもゆとりは大切！声を上げていきたい。（茨城）

特別報告

◆全国のみなさんが委員会、研修会、研究についてどう感じているか、理解できると

も自分たちの悩みと変わらないという事も認識できて良かったです。また各県厚生連の活躍も聞けて良かったと思えます。（新潟）

分科会

◆他県の厚生連病院の取り組みや意見を聞いて非常に良かった。看護師の意見をもっと会や病院に訴えることが必要だと思った。（秋田）

◆知らないことが多くあり勉強になりました。健康で働くためには、今職場に戻り知らせながら、年休も取り、リフレッシュしなければ、頑張れないことが分かりました。（秋田）

◆初めて会う他県の方と話できて良かった。他の病院の話が聞け、良い点、改善して欲しい点が明らかになった。皆さんが看護が好きなのだと、話し方や表情で感じました。◆具体的な手段にまで話が進んだので、組合としての発案ができそうなきがします。（新潟）

その他

◆人員不足に伴って人間関係がギスギスすることが、職場の風土そのものを悪くしているという悪循環を断ち切れるように願っています。（新潟）◆自分の病院をいかに知っているか。看護師を呼べるか。これからの取り組み次第です。「うちの病院においてよー」と言える病院づくりをしていきたい。（岐阜）

夜勤の有害性

看護師集会in秋田◆記念講演



労働科学研究所・慢性疲労研究センター長

佐々木 司 先生

夜は眠る時刻帯

人間には「眠れる時刻帯」があります。夜の時刻帯と14時頃の2つで、この時刻帯に眠れないという人は睡眠障害といえます。

人間にはおおよそ1日周期のリズムを持っていて夜勤をするときに弊害がでるのです。深部体温を測ると16時頃にピークを迎え、午前2時〜4時にもっとも低くなります。夜勤はこの体温が一番低い時間帯に仕事をしなければならぬから辛いのです。

夜勤前の仮眠は効果なし

その大変な夜勤をどう乗り越えるのか、個人でも「遅く起きて夜勤に備える」などの対策をされていると思います。普段6時に起きている人が無理に9時に起きた場合、日勤帯の眠気は抑えられるのですが、夜勤の眠気は普段と変わりません。夜勤に備えて遅く起きる対策は効果がない事が示されています。

また、夜勤の前に仮眠をとることも低くなります。夜眠は前の疲労をとるためのもので、寝貯めしても後の疲労はとれるものではありません。

睡眠を短くしても徐波睡眠は影響を受けないんです。迷惑なのはレム睡眠。

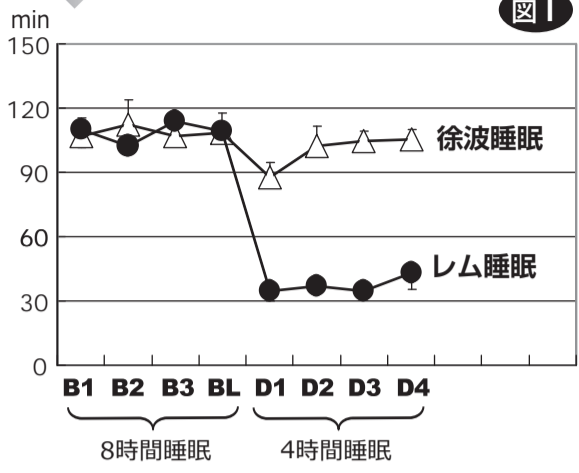


図1

レム睡眠がある睡眠は喜びあふれるとっています。レム睡眠不足だと患者が憎く思えてきます。

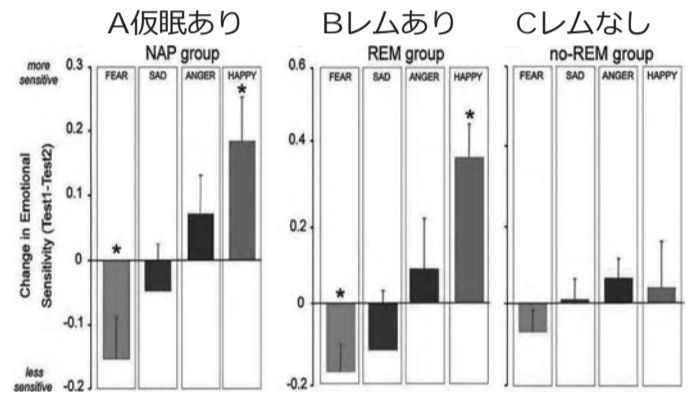


図2

夜勤労働での睡眠の質

人間には「眠れる時間帯」がありますが逆に「眠れない時間帯」もあって、10時頃と19時頃は生理学的に眠れない時間帯です。深夜の勤務に合わせて仮眠を取ろうとする時間帯です。

睡眠中は夢を見るレム睡眠と深い眠りの徐波睡眠を90分間隔で繰り返しています。徐波睡眠は長く寝る人(9時間以上)と睡眠が短い人(6時間以下)で変わらず、レム睡眠が少なくなります。レム睡眠は出る時刻が決まっています。夜から朝にかけてよく出ますがそれ以外の時間帯では出現量が減ります。たとえば8時間睡眠と4時間睡眠では(図1)徐波睡眠はどちらも変わりがないので

レム睡眠は心を落ち着かせる睡眠

看護師は患者が完治し喜んで、死亡して悲しんだりして感情を揺り動かされながら働いています。感情が揺り動かされるとストレスを感じますが、このストレスを癒すにはレム睡眠が欠かせません。レム睡眠の時に怖い夢でも悲しい夢でも、夢を見ることで情動ストレスを解消し、心を落ち着かせています。

昨年出た米国睡眠学会の研究(図2)ではレム睡眠を含む仮眠をとった場合、レム睡眠なしと比べて幸福に対する情動反応が強い事が報告されました。夜勤の後に子どもに「夜勤明けは怒りっぽい」と言われた経験はないでしょうか?レム睡眠が少ないというイライラしやすくなるのです。

夜勤の発がんリスク

国際がん研究所が交替制勤務を発癌性リスクが高いとして認定しました(表1)。夜勤交代勤務は上から2番目に認定され、20〜30年続けたガンになりやすいとされています。

夜勤労働者は短期的には感情的な障害、中期的にはリズム変動による循環器障害のリスクが高く、長期的にはガンリスクが高いのです。夜勤をするとうとうして乳がんになりやすいかという点、夜勤をしていると寝ているときに分泌されるメラトニンという物質

長時間労働の問題

一方で日本では16時間もの長時間夜勤が流行しています。米国では16時間夜勤は慢性的な人員不足や同僚の突然の欠勤をのぞいて存在せず、そもそも16時間夜勤という言葉すらありません(ダブル8時間勤務)。

16時間の長時間労働が登場した背景には目まぐるしい日勤深夜や準夜日勤という勤務

あまり宣伝されていないんですけど、2007年10月に国際癌研究機関が交代勤務は発癌性リスクが高い危険な職種と認定していた!!

表1

グループ1	発癌性が認められる(105)
グループ2A	発癌性がおそらくある(66)
グループ2B	発癌性が疑われる(248)
グループ3	発癌性が分類できない
グループ4	発癌性がおそらくない

ポワソネのヘルスワーカー6原則 (2000)

- 1 できるだけ夜勤は減らす。できない場合は、長期交代より短期交代。
- 2 長時間労働(9-12時間)は、業務負担が適切な場合のみ。そのときでも、疲労や有害物質への曝露を制限する。
- 3 日勤の始業を早くしない(たとえば6時とか)。
- 4 勤務間隔時間を空ける(たとえば同日の夜勤→準夜勤は避ける)。
- 5 連続勤務日は7日まで。少なくとも週末に2連続の休日を設定。
- 6 正循環の交代周期。

表2

ではどうすればいいか

ポワソネという研究者がヘルスワーカー6原則を発表しています(表2)。

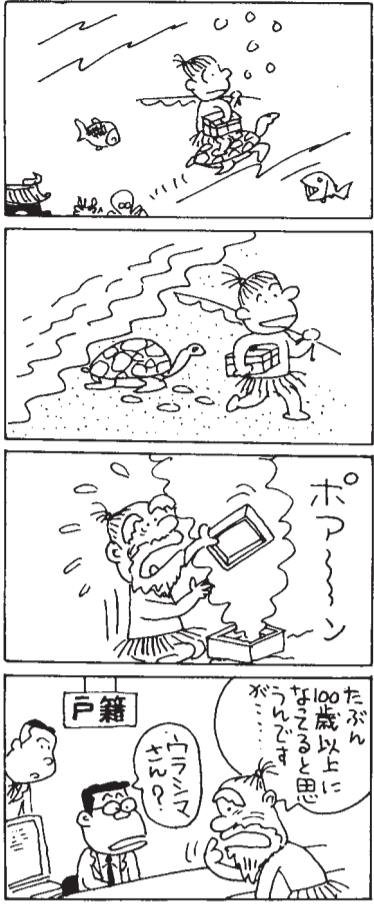
この原則では長時間労働は業務負担が適切な場合に限り、疲労や有害物質への曝露を制限する事、勤務間隔をあける

間隔の短い勤務形態では生活つつが成り立たない。勤務を圧縮することで72時間の生活を確保して看護師の負担を減らそうとする発想から広まりました。日勤深夜が登場した当時は夜勤の業務負担が軽く、夜勤後の休息できる時間を増やして体を休めるものでしたが長時間夜勤は生活に対する手当てであって身体的な措置ではないのです。

日勤深夜などの逆循環の交代方法は動物実験などで体に悪い事が分かっています。時計回りに勤務開始時間を遅らせていく交代方法は人間の生活リズムと衝突せず体に優しいのです。すぐ正循環の交代制に変えることや夜勤そのものを止めることはなかなか出来る事ではありませんが、移行措置として日勤深夜を半日勤深夜にして勤務間隔を充分取ってみると半日勤明けから、仮眠を疲労回復に十分な睡眠がとれて深夜勤にのぞむことができます。本来なら正循環がいいのですが、移行措置としては充分考えられるのではないのでしょうか。(文責・編集部)

ニクス笑アツ

芝罘☆友衛



Q

生理休暇は月1日までと定められている

A

× 日数を限定する規定は作れません



労働基準法では68条に「使用者は、生理日の就業が著しく困難な女子が休暇を請求した時はその者を生理日に就業させてはならない」と定めており、就業規則などに上限を定めることはできず、定めがあった場合も無効になるとされています。

生理期間もその間の苦痛の程度や就業の難易も各個人によって違うものであり、客観的な一般基準を定めることはできないからです。

生理休暇は母性保護を目的に作られた制度です。自覚症状の少ない人でも生理期間中の労働は心身に与える影響が大きく不妊などのリスクがあります。生理期間中は無理せず必要な休暇を取得していきましょう。

！+αクイズ！

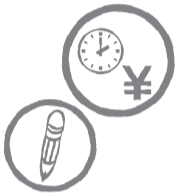
次の文章は正しいでしょうか？

生理休暇を申し出たところ、病院に受診し診断書をもらうように指示された。

よくわかる 労基法クイズ

第19回

職場で大切な権利をクイズ形式で学んでいきます



8日以内夜勤改善あるものの 人員増えず、夜勤体制ダウン

2010年夜勤実態調査

10年6月夜勤実態調査では、3交替制・一般病棟の8日以内夜勤者は、全体で80・8%（昨年77・7%）で3・1ポイントの改善となりました。8日以内の100%は、徳島が引き続き達成した他、新たに広島が獲得しています。

3交替全体では、8日以内夜勤は79・6%（76・8%）と2・8ポイントのアップでした。昨年より改善となった県は10県1組織の半数で、そのうち5%改善となったのは、秋田、福島、茨城、栃木、埼玉、三重、大分の7県でした。

8日以内夜勤の全体的な改善の一方で、夜勤体制は、グレートダウンが起きている。昨年、4・3体制、4・4体制が増え、3・3体制が減りましたが、今年準へ、4・3体制も昨年比0・5ポイント減で、3・3体制が4・2ポイント増加しています。

●3交替制病棟・全体 勤務体制の推移

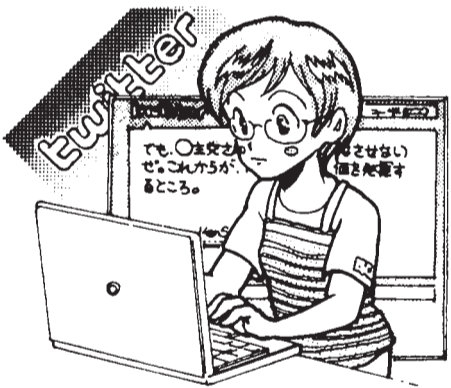
		夜勤体制							
		2010年		2009年		2008年		2007年	
準夜	深夜	病棟数	割合	病棟数	割合	病棟数	割合	病棟数	割合
それ以下		17	4.3%	24	5.4%	13	3.0%	17	3.6%
2人	2人	85	21.6%	95	21.4%	97	22.5%	97	20.7%
2	3	13	3.3%	23	5.2%	23	5.3%	21	4.5%
3	2	30	7.6%	34	7.7%	41	9.5%	41	8.7%
3	3	184	46.8%	189	42.6%	194	45.0%	235	50.1%
3	4	5	1.3%	5	1.1%	3	0.7%	5	1.1%
4	3	27	6.9%	33	7.4%	24	5.6%	16	3.4%
4	4	22	5.6%	31	7.0%	24	5.6%	24	5.1%
それ以上		10	2.5%	10	2.3%	12	2.8%	13	2.8%
計		393		444		431		469	

●看護職員数の状況

	病棟勤務者										夜勤日数			
	病棟数		ベッド数		師長・主任		正職員		臨時・パート		夜勤職員		8日以内	
	10年	09年	10年	09年	10年	09年	10年	09年	10年	09年	10年	09年	10年	09年
3交替	409	448	19503	21144	1388	1192	8686	9633	523	534	9451	10185	82.3	76.6
2交替	185	146	9068	7300	443	366	3271	2618	291	206	4098	3578	65.1	63.3
合計	594	594	28571	28444	1831	1558	11957	12251	814	740	13549	13763	※看護職のみ	

	休業者など										夜勤免除者	
	妊産婦		産休者		育休者		介休者		病休者		夜勤免除者	
	10年	09年	10年	09年	10年	09年	10年	09年	10年	09年	10年	09年
3交替	178	210	103	75	144	140	5	4	39	45	46	47
2交替	88	62	46	23	69	55	3	1	18	37	31	148
合計	266	272	149	98	213	195	8	5	57	82	77	195

役に立つサイト & フリーソフト Twitter



サイト上の「いまなにしている？」という問いかけへの返事をもとに他の利用者と交流をはかるネットサービス。全世界で一億人以上が利用しています。日本語版は2008年1月から利用が開始されました。

無料での登録を完了すると個人専用のサイトの（ホーム）が与えられ、つぶやきなどを探しても1件あたり140文字ま

の「つぶやき」と呼ばれる書き込みができます。書き込みへ他の利用者が感想を寄せることで、話題も発展。新しいつぶやきから順番に表示され、他の利用者のつぶやきもリアルタイムで表示することが可能です。

興味があるキーワードの検索で、他の利用者のつぶやきを探しても、つぶやきを投稿する者も現れ、問題になっ

帰って来た 各県この人

各県・現場で運動に、趣味に、仕事に頑張る人々を紹介するコーナーです。
第44回は静岡・長野をお願いします。



静岡 宮城島基生さん

静岡労からは、清水支部期待の大型新人宮城島基生さんをご紹介します。

写真では真面目な印象を受けますが、実はバイクを愛し、休日はツーリングに行ったりとワイルドな一面も持ち合わせています。現在はツーリング仲間を募集中とのこと。また、サッカー観戦にもよく出かけ、地元チームの清水エスパルスも大好きです。そしてこれからはゴルフにも挑戦しようとする多趣味な男です。

まだ就職日が浅いため、日々業務をこなすことだけで精一杯です。今後は、まず仕事に慣れ、そして組合活動にも参加していきたいと考えているそうです。若い組合員の力が今の静岡労には必要です。いろいろな経験を積んで、病院のみならず、静岡労を引っ張っていく人物になって欲しいと思います。

長厚労佐久総合病院支部の副執行委員長、北澤彰浩先生をご紹介します。

副診療部長として目前に迫った佐久病院再構築を進め、また、地域ケア科医師として訪問や外来診療を行うほか、講演や組合の会議・集会などで全国を飛び回って活躍されています。超多忙な中ですが、支部で取り組む地域医療懇談会では、先生の熱意と

ネットワークで、組合の枠を超え、地域の開業医の先生も巻き込み地域医療を考える動きを推進しています。バイタリティーと責任感にあふれる先生は、院内でも明るく人気者です。



長野 北澤彰浩先生

みんなで作る大きな安心 医 労 連 共 済

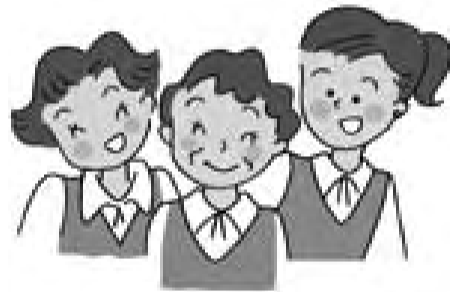
医労連共済に寄せられた組合員の声をアンケートからご紹介します。

◇メンタル不全のため、約1カ月仕事を休むことになりました。以前に休んだことはあったのですが、某生命保険では入院しなければ給付対象とならないようで、これまで自宅療養にはこういった給付が受けられないと、勝手に思っておりまして。結婚を機に医労連共済に乗り換えたのですが、結果的にとても良い選択をしたと思います。

◇ベトナム旅行中、ホテルで夫の血圧が高くなり入院、帰国してからも1泊MRIをし、点滴のため入院しました。海外の入院まで（5日間5万円）保障して下さりありがとうございました。新採用時の

◇娘が5日間入院しました。農協の本人のみ年間15万円の保険に入っていました。10日以上の入院でないで給付金はもらえず。共済は子どもで掛けている2万5千円の給付をいただきました。それをきっかけに農協は解約しました。

オリエンテーションでこの話をしました。「共済に入りたかったので組合に入ります」という方がおり、ぜひ今後も拡大し加入者を増やしていきたいと思えます。



読者の声

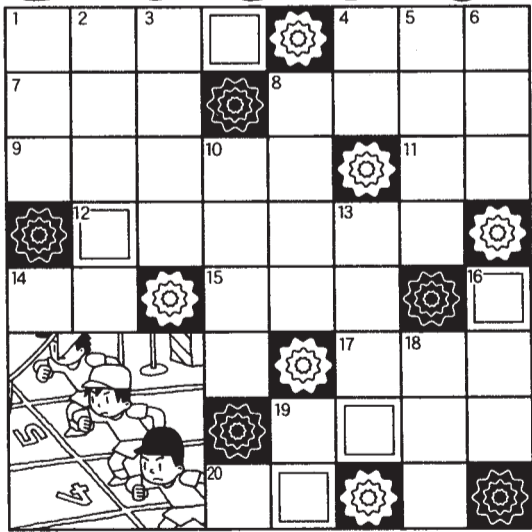
先日結婚しました。独身の時はあまり関心が高くなかったのですが妊娠・出産・育児の時の労働環境や条件が気になり始めました。家庭と未来の我が子を守るためにもより一層組合活動を頑張らなくては……と思っています。（富山）

ではないかと思いました（秋田）
最近初めて「なぜ厚生連が9条に保守的なのか」を職場の先輩から聞きました。平和祈念式典にも参加されていきました。毎年8月はやってきましたが病院職員として考える戦争や9条もあるんだなと思いました（岐阜）

各地で女性集会開く」のコーナーを楽しく読ませていただきました。定年間近となり多くの趣味を楽しみたいと思います。ありがとうございます。（富山）

湖東病院に対する読者の声は大変励みになりました。私は6月に転職しましたが幸い私の所属病棟はスタッフの受け入れも良く何とか慣れつつあります。しかし中には心ない言動に傷つき辛い思いで仕事をしている若いスタッフもいるのが残念です。一日も早く湖東病院が新体制で始動でき、生きがいを携って湖東地区の住民に最良な医療を提供したいものです。今後も応援をよろしくお願いします（秋田）

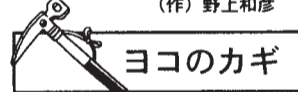
ザクロスワード



答

- 19 四…、三…、兎に…?
- 18 頭にかぶります
- 16 …、薩摩…が有名
- 13 ガラスの加工法。江戸…
- 10 幻のヘビ(?)
- 8 や明智小五郎の仕事
- 6 シャーロック・ホームズ
- 5 年の
- 4 「皮蛋」と書く。アヒルの卵を熟成させた食品
- 3 シャーロック・ホームズ
- 2 4年に1回あります。…
- 1 要領や勘所。料理の…

【問題】タテ・ヨコのカギを解いてクロスワードを完成させてください。二重ワクの文字をうまくつなぐと、答えの言葉ができます。中の絵がヒントです。（作）野上和彦



ヨコのカギ

- 1 42.195キロ走ります
- 4 家の数
- 7 昆布で有名な北海道の島
- 8 ツルハシに似た登山の道具
- 9 怪物。最近では……ベアレントという言葉もあります
- 11 戯曲「夕鶴」のヒロイン
- 12 バトンを渡すこと
- 14 黒くて甘くて「つぶ」と「こし」があります
- 15 空と大地
- 17 パチンコ屋の入口によく立っています
- 19 火山の噴火でできた湖
- 20 肉などを煮ると浮いてきます



タテのカギ

- 1 阿寒湖の天然記念物
- 2 船や飛行機の方位や針路を測る機器
- 3 独奏者、独唱者
- 4 要領や勘所。料理の…
- 5 屋外で写生すること
- 6 4年に1回あります。…
- 8 「皮蛋」と書く。アヒルの卵を熟成させた食品
- 10 シャーロック・ホームズ
- 13 幻のヘビ(?)
- 16 ガラスの加工法。江戸…
- 18 …、薩摩…が有名
- 19 頭にかぶります
- 20 四…、三…、兎に…?

当選者10名様に図書券を差し上げます
クロスワードパズルの答えと本紙の感想などを添えて下記まで先へお送りください。
当選の結果は発送をもって代えさせていただきます。（8月号の答え：ハナビタイカイ）