



図2 夜勤・交代勤務者の睡眠開始時刻と睡眠時間の長さとの関係

が疲れきっていても、寝つけなかったり、寝ついたと思ったらすぐ目を醒すことが多い。これは、なにも作業者の心がけが悪いせいではなく、屋間に寝ようとしても日内リズムの影響によって体内状態が眠る体制になっていないことが大きな要因である。これに加えて、昼間の睡眠は住宅事情や家屋構造の不備による騒音・日照・温熱等の睡眠妨害因子が多いことや、社会的・文化的活動によって時間がさかれやすいことにより、必然的に睡眠が不足せざるをえないからである。

図2は、西独と我国における交代勤務者の睡眠時間の長さとその就床時刻との関係を見たものである。これによると、22時から0時頃の通常の夜間帯に就床したときには、ほぼ8時間前後の睡眠時間が確保されているが、午後12時から17時頃になるとせいぜい2~3時間の睡眠しかとられていないことがわかる。この様子は、洋の東西で全く類似している。また、最近の脳波等を使用した睡眠深度の研究によっても、昼間睡眠の休息効果は、夜間睡眠よりも劣っていることや、夜勤による睡眠不足は昼間睡眠だけではカバーしきれず、その回復には自宅での夜間睡眠が不可欠であることが明らかにされている。

こうした睡眠不足に対処するためにも、夜勤はなるべく連続せず、夜勤後には十分な休養時間が確保されるような勤務体制が最低限必要となる。また、睡眠環境を整備し、夜勤中に2時間以上の仮眠を与えることも、日内リズムの混乱を少なくし、睡眠不足を緩和する対策上からも重要なことが明らかにされている。

4. 夜勤による健康障害とその基本的対策

夜勤がもたらす影響は、日内リズムの混乱にもとずく睡眠の量・質面での不足や疲労の増大にとどまらず、従事労働者の健康にまで有害性を及ぼすことになる。その健康障害としては、消化器・呼吸器障害が最も多発しやすく運動器や内分泌・神経系疾患の一部にもその悪影響

が及ぼされることが立証されている。こうした健康障害に至る特徴は、急激に発症することが少なく、夜勤への長年月の就労が徐々に身体に影響を及ぼし、ついには疾病に至り、職場を離脱せざるを得ない場合が多い。従って、夜勤者にみあった特別な保健対策が必要となる。

こうした有害性に加えて、夜勤者の家庭生活および社会生活への影響も無視できない。夜勤者の生活は、一般社会の動きとは時間的にズレが生じているため、種々の社会的活動に制約があり、家族にも多大な負担をかけざるを得ない。こうした影響は、単に不便さをもたらすだけでなく、新たなストレス要因ともなることが多い。この点に関しては、夜勤者はそれなりの個人的努力と家族の援助によって生活の送り方を工夫しているとはいえ、生涯にわたるマイナス面はきわめて大きいものがあると言わざるを得ない。

最後に、夜勤者の健康対策について簡単に指摘したい。その基本は、前述したように夜勤生活への完全な適応が成立しない以上、日内リズムの混乱が大きくなるうちに元の通常リズムに戻すことにある。このためにも夜勤連続日数の短縮や夜勤回数の制限を重点とした勤務編成の改善が望まれる。また、夜勤明け後には十分な休養時間を配置したり、夜勤時の作業量の軽減や仮眠時間を確保し睡眠環境を整備することも有効となる。こうした夜勤負担の緩和対策とならんで、各種の健康対策・福利対策・社会的支援対策をできることから具体的に講じていく必要がある。夜勤・交代制が企業の要請や社会的必要性から採用されるとするならば、それに従事する者の健康や社会生活への不利な点に関しては、企業および社会などのさまざまな立場から、その影響を緩和・除去してやることが当然のことと思われる。



訃 報

東亜天文学会 名誉創設者 山本英子氏（故・山本一清氏夫人）は去る10月13日午前11時45分88歳で逝去されました。
謹んで御冥福をお祈りします。