



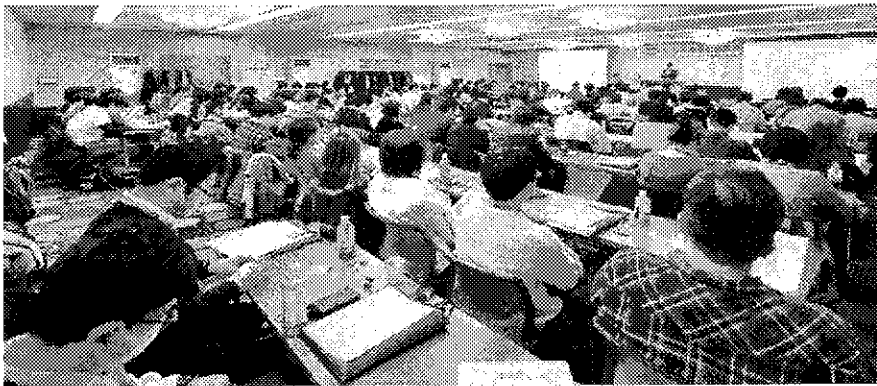
看護師の

秋厚労ニュース

過剰業務に警鐘

全厚労春闘討論集会
学習講演

去る、1月17日（金）～18日（土）、チサンホテル神戸にて全厚労春闘討論集会が開催され、全体で120名（秋厚労3名）が参加。大原記念労働科学研究所の佐々木司先生が講演で、看護師の過剰業務に警鐘を鳴らしました。



長時間労働で能力低下 リスク増

佐々木先生は、「働き続けられる夜勤交代制と働き方改革」と題し講演。看護師が疲弊する要因として、長時間労働と睡眠との関係について説明し、看護師の働き方について改善策を提案しました。

睡眠不足は

死亡率高くなる

睡眠時間は1日平均7・



講師の佐々木司先生

亡率が高くなります。また、睡眠不足が続くと蓄積されます（睡眠負債）。睡眠6時間を14日間続けると2日の徹夜と同じ状態になります。

精神疾患になりやすい

5時間が最適です。長時間労働は、勤務と勤務の間隔が短くなるので、十分な睡眠時間が確保できないのが問題。睡眠時間が短いと死

睡眠の質は徐波睡眠（疲労回復）とレム睡眠（ストレス解消）があり、レム睡眠は後半に多いのが特徴です。睡眠時間が短いとレム

業務の整理が大事

佐々木先生は、ストレス解消には「遊び」が必要と説明。「遊び」ができる人は不調の訴えも低く要求が高い仕事もこなせる研究データを示しました。

また、「看護師の人数を

多くしても一人当たりの活動量は変わらない」実験結果を紹介しました。原因を追究すると看護師の仕事が増えていたことが判明。患者さんのケア以外の業務も膨大になっています。人手

不足の中、看護師の健康を害すとして過剰な業務に警鐘を鳴らしました。看護師の働き方について、「本当に患者さんに必要な業務（書類、会議等）か整理するべき」と強調しました。

課題は人手不足

講演の後、フロアからは、「看護業務を、タスクシフトする動きもあるが、他職種も人手不足なので注視していきたい」「病棟二交替制夜

勤が広がっているので不安になる」などの感想がありました。

秋厚労も、課題は人手不足です。現場からは「記録が多すぎる」「委員会が多くて現場の看護師が少ない」「ベットのサイドに行けない」などの声が届いています。「内外の人が働きたいと思う職場」をつくるため、講演内容も参考に、働き方について論議を深めていきたいと考えます。