

## 混合病棟における2交替勤務導入

～看護師にとってより働きやすく、効果的な勤務体制～

キーワード：2交替勤務・疲労度・ストレス・業務安全・私生活

中3階病棟 ○佐々木照美 狩川周子 隈歩  
野中光代 山本由香

### I. はじめに

看護サービスの提供体制は24時間に渡り、良質の看護サービスを安定的に提供できる勤務体制が求められる。そのため、夜勤勤務は看護師にとって避けることはできず不規則勤務となる。これまで勤務体制については、日本看護協会を中心に各病院・施設で検討され、交替勤務が実施されている。

当院では3交替勤務の体制がとられていたが、平成17年より2交替勤務を導入する病棟があった。今年度に入り2交替勤務を経験していた異動者、2交替勤務を導入した病棟スタッフからのメリットを聞いて当病棟でも試してみたいというスタッフの意見があった。3交替勤務での深夜入りのストレスは大きく、準夜後の休日の充実感が少なかった。以前、看護師は5Kとも言われていたが看護師も1人の人間であり、多様化した個人の生活背景に対応できるようによりよい勤務体制を選択していきたい。そこには良質の看護の提供と看護師個人の生活の充実が関係してくると考える。今回、業務改善係で2交替勤務導入を計画的に実施した。その結果と効果的な勤務体制について検討したので報告する。

### II. 研究目的

混合病棟での看護師にとって、より働きやすく、効果的な勤務体制が明らかになる。

### III. 研究方法

1. 実態検査研究・変則2交替勤務実施
2. 対象：中3階病棟看護師(23名)
3. 研究期間：平成18年5月～平成18年12月
4. 実施  
平成18年5月業務に関するアンケートを実施・調査  
平成18年6月～7月業務改善施行  
平成18年9月 8月の勤務表によるシミュレーション提示  
平成18年10月～11月2交替勤務試行  
平成18年12月アンケート調査・評価、2交替勤務統一勤務開始

### IV. 倫理的配慮

看護師の個人情報特定できないようアンケートは無記名で実施した。

### V. 結果

表1を参照

### VI. 考察

#### 1. 疲労度

勤務体制の特徴と疲労回復の関係について、「2交替勤務の方が3交替勤務より夜勤回数および総出勤回数が少なく勤務と勤務との間隔が長くなるため、疲労が残りにくい」と酒井らが報告している。今回のアンケートでも16時間の長時間夜勤の疲労感は8時間夜勤よりあるが、夜勤回数が少なく感じ勤務間隔が長く感じたのは2交替勤務であった。2交替勤務希望者にも朝方への業務の不安があるスタッフや3交替勤務の方が疲労度は低いため、3交替勤務を希望するスタッフもいた。しかし、外科系混合病棟の特徴で入退院は多いが自立している患者が多いことから、休憩時間の確保はできていた。睡眠時間の確保ができ体調管理・生活のリズムがとりやすいのも2交替勤務であった。このことから2交替勤務の方が3交替勤務より疲労度が低いと考えられる。仕事に対する充実感も2交替勤務の方が得られているとアンケート結果よりあるため、疲労度の軽減につながっていると考える。

#### 2. ストレス

山崎らが「2交替勤務では、看護師はまとまった自分の時間や家族との時間も持つことができるようになるため、精神的な健康も保たれる。夜勤に通勤や勤務交替がないことも、看護師の疲労やストレスの軽減につながっている」と報告している。今回のアンケートでも、勤務が規則的に感じ通勤時間へのストレスが少なかったのは2交替勤務であったことから、2交替勤務が3交替勤務よりストレスが少ないといえる。スタッフからも2交替勤務は深夜入りのストレスがない・ゆっくり家で過ごせる等の意見が聞かれた。2交替勤務での拘束時間のストレスを予測していたが、2交替勤務・3交替勤務での拘束時間に伴うストレスを

感じる人の数は23人中13人と両勤務での変化はない結果であった。

### 3. 業務の安全

2 交替勤務の問題点は勤務時間が長いことである。2 交替勤務の16時間という長時間勤務が看護職を疲労させ、それが医療事故につながるといった意見もあり、実際に朝方の不安を訴えるスタッフもいた。今回医療事故との関係については2 交替勤務と3 交替勤務で比較していないため、結果はでていない。しかし、業務への不安の軽減を図っていく必要はある。「一定の前提（仮眠の確保、3人以上の夜勤体制など）のもと、2 交替勤務が実施された場合、3 交替勤務より2 交替勤務の方が看護師の疲労度が低いといえる」と友納らは報告している。そのためにも友納らが報告している一定の前提のもとに2 交替勤務を実施していくことが求められる。今回のアンケートにおいて2 交替勤務の方が3 交替勤務より仮眠時間が確保でき、3 人夜勤でゆとりがあるとの結果がでており、勤務交替がないため、申し送りがなく患者把握もでき、2 交替勤務が3 交替勤務より業務の効率もよかったと考える。3 交替勤務では、日勤から深夜までの時間は約7時間で、残務やその間の通勤時間等を入れると仮眠が十分にとれず、日勤帯での終業時間への焦りがあると考えられる。

### 4. 私生活

「2 交代勤務の看護師がイメージしている望ましいライフスタイルとは、休息が十分取れゆとりがあり、私生活が充実し家族だんらんやスキンシップがもてる生活があること」<sup>4)</sup>が、霜らの先行研究の調査結果で報告されている。今回のアンケートで私生活への影響についての項目では4つ全ての項目で2 交替勤務が満足度は高い結果となった。2 交替勤務の方が3 交替勤務より仕事と私生活のメリハリがあり、私生活の時間への満足感や休日の有効活用ができる。このことから、2 交替勤務がゆとりの看護とのぞましいライフスタイルをもたらす勤務体制であることが明確になった。

## VII. 結論

1. 勤務表のシミュレーションを実施し、スタッフが2 交替勤務のイメージがつくように進めていったことでスムーズに実施できた。
2. 2 交替勤務は、3 交替勤務より睡眠時間

の確保ができ、体調管理・生活のリズムがとりやすく疲労度が低い。

3. 2 交替勤務は、深夜入りのストレスがなく勤務が規則的だと感じている。
4. 仮眠の確保・3 人夜勤での勤務体制において、条件を整えることによって業務安全のリスクの増大がなかった。
5. 2 交替勤務の方が仕事と私生活のメリハリがあり、私生活への満足感や休日の有効活用につながっている。

## VIII. 終わりに

今回は2 交替勤務導入を重視したため、病棟の希望状況をデータ・集計した研究であった。次回は、個人的なデータの変化の分析も行なっていきたい。今後も勤務体制に対して、生体のサーカディアンリズムという生理的作用に逆らって作業を続けることにより生じる疲労や作業能力低下・事故に伴う問題が生じてくる。2 交替勤務における16時間労働に対して、朝方の業務への不安があったが、今回の研究においては不安の解消にまでは至らなかった。患者の安全・良質の看護サービスを提供していくために、私達看護師は業務改善・勤務体制を考えていき、その中に自分達の生活の充実感がなければならぬと考え、不安の軽減・解消についても検討していく必要がある。

### 《引用文献》

1. 酒井一博ほか：種々の交代勤務が看護婦の生活時間に与える影響，厚生科学研究費補助金（平成10・12年度）政策科学推進研究事業報告書「看護婦の交代勤務体制の改善に関する研究」，2001
2. 山崎慶子ほか：看護システムの構築に関する研究，勤務体制に関する研究，平成5年度厚生省看護対策総合研究事業研究報告書
3. 友納理緒ほか：看護師の2 交替勤務・3 交替勤務と疲労，夜勤と疲労をめぐるエビデンス2004;vol.4No.4:34
4. 霜貞子ほか：総合病院で変則2 交替制を導入して，看護管理2001;vol.11No.2:96

### 《参考文献》

1. 酒井一博ほか：夜勤と疲労をめぐるエビデンス2004;vol.4No.4
2. 霜貞子ほか：特集2 交替勤務はいま，看護管理2001;vol.11No.2

表1 質問項目とその結果

質問項目

<疲労度について>

1. 夜勤中、仕事に取り組んでいると勤務の後半疲れがやすい。
2. 仕事に対する充実感がある。
3. 夜勤前後の睡眠時間が確保でき疲れの回復ができる。
4. 生活のリズムがとりやすい。
5. 体調管理をしやすい。
6. 勤務間隔が長い。
7. 夜勤回数が多い。

<ストレスについて>

1. 拘束時間に伴うストレスを感じる。
2. 夜勤に伴う孤立感がある。
3. 勤務が規則的に感じる。
4. 通勤時間に要する時間のストレスを感じる。

<業務の安全について>

1. 患者を把握しやすい。
2. 自分の健康管理が維持しやすい。
3. 仕事の効率がよい。
4. 夜勤中の仮眠がとれる。
5. 業務にゆとりがない。
6. 夜勤中活動性・注意力が低下しやすい。
7. 日勤帯での終業時間への焦りがある。
8. 業務への不安がある。

<私生活への影響について>

1. 仕事と私生活のメリハリがある。
2. 私生活の時間への満足感がある。
3. 人との付き合いがとりやすい。
4. 休みが有効である。

