

## 調査報告

医療従事者が安全な離床を支援  
するために必要な睡眠時間に関する調査報告

安全な離床を支援するには医療従事者の健康管理が必須である。オーストラリアのガイドライン<sup>1)</sup>では、「離床を行うスタッフは、患者や医療スタッフ全ての健康・安全に関するリスクアセスメントを行わなければならない」と、ガイドラインの作成にあたった専門家のうち、過半数の賛成が得られたとしている。

また、2013年にVanら<sup>2)</sup>は、「慢性的な6時間未満の睡眠時間は徹夜と同等で、体力だけでなく認知機能も低下する」という報告している。今回は、安全な離床を支援する日本の医療従事者の睡眠時間を調査したので報告する。

## 方 法

調査期間：2018年12月1日～2018年12月16日  
調査対象：日本離床学会教育講座の参加者のうちアンケート回答が得られた422件  
対象職種：看護師(176名)、理学療法士(166名)、作業療法士(61名)、言語聴覚士(19名)  
調査方法：質問紙法

## ●設問

Q1. 皆さんの1日の平均睡眠時間はどのくらいですか？

回答選択肢：

1. 2時間未満 2. 2時間以上-4時間未満
3. 4時間以上-6時間未満
4. 6時間以上-8時間未満
5. 8時間以上-10時間未満 6. 10時間以上

## 結 果

皆さんの1日の平均睡眠時間はどのくらいですか？

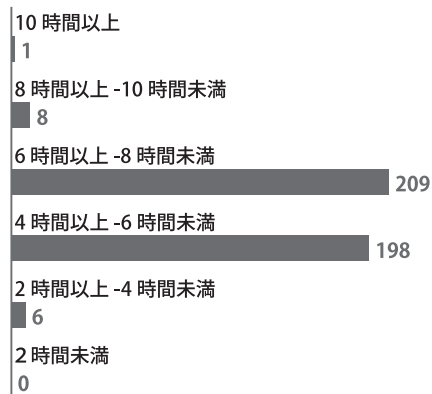


図. 医療従事者の1日の平均睡眠時間

## 考 察

本調査では、医療従事者の48%が1日の平均睡眠時間を6時間未満であると回答した。一方、先行研究<sup>3)</sup>では、日本人の6割が、1日の平均睡眠時間を6時間以上-8時間未満の睡眠時間に該当し、6時間未満は2割に満たなかった。医療従事者の睡眠時間が短い理由としては、長時間の勤務体制など人命に関わる労働内容によるものと考えられる。

また、職種間の比較では、看護師に平均睡眠時間が短い傾向にあった。看護師の平均睡眠時間が短い理由としては、深夜・夜勤勤務など日常の睡眠リズムを崩してしまう勤務体制によるものが考えられる。

2014年に厚生労働省健康局から「健康づくりのための睡眠指針2014」<sup>4)</sup>が発表され、日本社会の労働環境は改善されてきている。しかし、今回の調査結果から、まだ医療従事者は、必要な睡眠時間を十分に確保できていないことがわかった。

安全な離床を支援するためには、今後も、医療従事者を雇用する施設は、長時間の勤務体制の見直しを継続する必要がある、医療従事者自身も睡眠・健康管理を自主的に行う必要性が求められる。

## 文 献

- 1) Australian Clinical Guideline . Physical activity and movement: A guideline for critically ill adults. 2017:10-12.
- 2) Van Dongen HP, et al. The cumulative cost of additional wakefulness: dose-response effects on neurobehavioral functions and sleep physiology from chronic sleep restriction and total sleep deprivation. Sleep. 2003 Mar 15;26(2):117-26.
- 3) Kaneita Y et al. Excessive daytime sleepiness among the Japanese general population. J Epidemiol. 2005 Jan;15(1):1-8.
- 4) 厚生労働省健康局. 健康づくりのための睡眠指針2014. 東京: 厚生労働省健康局, 2014.

著者情報：飯田 祥\* 黒田智也\* 曷川元\*  
\*日本離床研究会 学術研究部