

## Expression and fluctuation in fatigue over five consecutive night shifts

緒方, 文子

<https://doi.org/10.15017/1866265>

---

出版情報 : 九州大学, 2017, 博士 (看護学), 課程博士  
バージョン :  
権利関係 :

## 5 日間連続夜勤における疲労の発現と変動

緒方文子

九州大学大学院医学系学府保健学専攻博士後期課程

キーワード:連続夜勤, 疲労, 自覚症状

目的:5 日間連続夜勤を 5 日間連続日勤と週替わりで行う者に対して, 夜勤時と日勤時の日周性疲労及び慢性疲労の調査を行い, 日周性疲労の変動及び慢性疲労に影響する要因を明らかにすることを目的とした。

方法:製造業に従事する男性 94 名に対し, 自記式質問紙調査を実施した。内容は基本的属性及び, 日周性疲労の評価のための「自覚症しらべ」, 慢性疲労の評価のための「労働者の疲労蓄積度チェックリスト」である。属性及び慢性疲労は, 調査初日の勤務前, 日周性疲労は休み明けの勤務初日の勤務前と勤務終了後に毎日調査を行った。

結果:5 日間連続夜勤を行った 38 名を分析対象とし, 平均年齢 27.8 歳, 勤務期間は 63.1 ヶ月であった。夜勤と日勤の日周性疲労を比較すると, 休み明けの勤務前は日勤の得点が高く, 勤務後においては全ての日で夜勤の得点が高かった。特にねむけ感では, 全ての日において有意差が見られた。変動は, 夜勤と日勤でほぼ同様に推移した。慢性疲労が高い者は 22 名で, 日周性疲労の得点が低かった。

考察:夜勤と日勤における疲労の変動は, 規則的なシフトの影響により独自の週内リズムが形成され, ほぼ同様に推移したと推測される。しかし, 今回の結果から, 5 日間連続夜勤は決して望ましい勤務体制ではないことが再認識された。慢性疲労が高い者は仕事への慣れから日々の疲労に対して無自覚であり, 特に夜勤における疲労に対して無自覚になっていると考えられる。