



睡眠と司法

医療法人社団ウェルネス望洋台医院
藤田 雅彦

1986年1月、アメリカフロリダ州NASA航空宇宙局から飛び立ったスペースシャトルチャレンジャー号が発射73秒後に爆発した。管制官の睡眠不足による重大な判断ミスが重大事故の原因であったとの報告書が、直ちにアメリカ上院に届けられました。寝不足が重大事故を引き起こすことをアメリカはもとより世界中が認知した瞬間でありました。これを教訓にアメリカ政府は全米の医科大学に睡眠科を設置、睡眠医療センターを設置し、国策として睡眠医療に取り組み始めました。睡眠が問題で発生した損害を睡眠負債といいますが年間7兆円と試算され、日本も同様に年間3兆円の損害と試算されています。日本における寝不足と居眠り運転の関連が社会的に認知されたのは、2003年2月山陽新幹線の居眠り運転によるオーバーラン事故が始まりでしょうか。

寝不足による職員の判断ミスが医療施設でも、どれだけの問題と損害が出ることでありましようか。とりわけ、医師の超過勤務や看護職員の無理な交代勤務による寝不足がヒヤリハットや医療事故につながる危険性と、われわれは常に背中合わせで医療に従事していることに留意しなければなりません。

かつての夕張炭鉱の勤務形態をご存知でしょうか。1番から5番方までのチーム編成が組まれていた。炭坑夫は勤務時間帯を1番ずつ遅らせるシフトワークが組まれていました。一人の炭坑夫の一瞬の判断ミスが、多くの人命を失う危険をわかまえて、体に優しいシフトを選択していたと思われまます。

交代勤務が過酷な職業は、警察、消防、病院、郵便配達業、鉄道バス、そしてコンビニ、などが挙げられます。電気を24時間止められない業界です。ここでは職員ひとり一人の使命感を踏み台にして、組織が成り立っているのではないのでしょうか。

労働基準法の定める上限を超える時間外勤務の常習化は論外ですが、不規則な交代勤務が人の体内時計を破壊するため、最も人の体力と判断力を損ねてしまいます。体内時計は地球の自転に合わせて24時間周期で活動期と休止を繰り返しています。サマータイムの導入で観光産業が潤うのではなく、不

注意による交通事故や産業事故が増えるばかりなので、北海道大学の本間研一先生を班長とする日本睡眠学会サマータイム委員会が、山のような医学研究論文を持参して、議員立法サマータイム法案を阻止するため政府に詰めよったことがありました。NHK国際調査部の調べで、日本は世界で1番睡眠時間が短い国民であることをご存知でしょうか。2005年統計で7時間23分だそうです。厚生労働省の統計調査では30~40%の勤労者が不眠を訴えているそうです。過剰な残業は、推論力の低下、ボキャ貧、うつ病、早期退職者が多いそうです。交代勤務者の30%に胃腸病、心臓病、高血圧やガンが発生しています。安全と健康と生活面を重視するよう、労働科学研究所からも提言がありました。夜勤によるトラッキング作業の効率低下は、アルコールを摂取したときの作業能力の低下と同等であったそうです。夜勤は発ガン性を高めるとの報告があります。デンマークの女性兵士を対象に行った疫学調査では乳ガンの発生率が高まっています。

深夜勤務中に睡眠を2時間ほど確保すると生活リズムを正常に保つことができます。3交代勤務制であっても、深夜のアンカー睡眠を認める労働衛生への配慮があってもよいでしょう。電子カルテの導入や医療機器の高度化、看護技術の向上によって夜勤体制の質が過去とかなり違っています。医師や看護師の健康を守るため、医療ミスから患者さんを守り、医療訴訟による睡眠負債を防止するためにも、夜勤は人数ではなく睡眠の質を確保する勤務体制を提言していく必要があるでしょう。

日本の学校に睡眠衛生教育がないのは不思議ですが、相変わらず誰よりも眠らず誰よりも遅く残業し居残ると勤勉だと誉められる風潮が残っています。睡眠衛生、特にまともな睡眠リズムを確保する法規制が乏しいため、医学的には証明できても、筆者が関わった過労死予防訴訟でも原告は苦戦しています。勤務と休養のリズムを乱す交代勤務の被害を最小限に抑えるため今後どのような法制化が必要なのでしょう。週40時間労働の縛りができた当時には、かくも多様な交代勤務が出現することは想定外であったに違いありません。夜勤にはどのような睡眠保護法が必要なのでしょう。まずは逆回転シフト勤務の制限や勤務と勤務間隔の16時間ルール of 法制化などが急がれます。基準看護の制定には看護師の夜勤人員の数ばかりではなく、睡眠を含む生活リズムを乱さない勤務形態を考慮する必要があります。交代勤務では、3日以内に不足した睡眠時間を取り戻す勤務表作成が必要です。

その一方で規則や法で規制する以前にわれわれ自身の持つ睡眠衛生の常識を改革する必要もあります。起床就寝時刻と3食時刻の固定、そして8時間睡眠の確保には意外と実行困難な課題が残されています。まずは社内の睡眠衛生教育から始めてみましょう。