

充実した看護師ライフをいっしょに



看護師として長く働くためには「働きやすい職場環境」が大切です。環境が整ってこそ、充実した看護師ライフを送れるのです！そこで…

私たちは日本看護協会の「夜勤・交代制勤務に関するガイドライン」をいち早く取り入れ、**夜勤・交代制勤務**の改善を行いました。「**変則2交替**」の導入です。これにより、さまざまなニーズをもつ看護師（新人・子育て・シニア世代）が働きやすい職場環境になりました。



心身の負担が少ない「変則2交替」とは？

日本看護協会が挙げている勤務編成 11 の基準に沿って当院の「変則2交替」は行われています。※基準 11 は該当しないのでここでは割愛します。

- 基準 1：勤務と勤務の間隔は 11 時間以上開いています。
- 基準 2：夜勤の拘束時間は 13 時間以内です。
- 基準 3：夜勤回数は月 8 回以内です。
- 基準 4：夜勤の連続回数は基準よりさらに少ない 1 回です。
- 基準 5：勤務の連続日数は 5 日以内となっています。
- 基準 6：休憩時間は 1 時間以上とれます。
- 基準 7：夜勤の途中で仮眠が取れます。
- 基準 8：夜勤のあとは 24 時間以上（概ね 48 時間以上）休めます。
- 基準 9：夜勤のない休日を確保しています。
- 基準 10：正循環の交替勤務になっています。



変則2交替のメリット

この勤務を体験したほとんどのスタッフが、もう前の夜勤体制には戻れないと言います！

1. 体にやさしい夜勤

1) 正循環の夜勤体制

日本看護協会ガイドラインで推奨しているのは正循環の交代周期です。人間の生体リズムはおおむね 25 時間周期であり、1 日（24 時間）ごとに自然に 1 時間ずつ後ろ（時計回り）にずれていくという特性があるため、逆循環（深夜→準夜など）に比べ、身体を新しいリズムに調整しやすいといわれています。



図 1. 当院の変則 2 交代の勤務表（例）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
Aさん	日勤	遅日勤	夜勤	明け	休み	休み	日勤	遅日勤	夜勤	明け	休み	日勤	日勤
Bさん	日勤	日勤	遅日勤	夜勤	明け	休み	日勤	日勤	遅日勤	夜勤	明け	休み	日勤
Cさん	休み	日勤	日勤	遅日勤	夜勤	明け	休み	休み	日勤	遅日勤	夜勤	明け	休み

2) 13 時間以内の 2 交代勤務

日本看護協会ガイドライン推奨は 13 時間以内の夜勤です。なぜなら、13 時間以上の長時間労働は心身の疲労が大きいと言われています。12 時間の連続しない夜勤は、3 交代制勤務や 16 時間夜勤に比べ、疲れも少なく、体は楽だという声が多いです。

図 2. 当院の変則 2 交代の勤務時間帯

種類	勤務時間	0	1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
日勤	8:30~16:50																								
遅日勤	13:00~21:20																								
夜勤	21:00~9:00																								

2. 休日が充実する

3 交代制勤務のように、夜勤入りと夜勤明けに休みを使われることがなく、休日の大切な時間を有意義に過ごせます。ほとんどの場合希望しなくても夜勤明け→休みとなるため、そこにもう 1 日お休みを希望すると、3 日近くのお休みとなり、プライベートの時間が充実します。

例→2 連休の希望をすると、2 泊 3 日の旅行も OK



3. 残業が少ない

急性期の病院の残業は、午後からの臨時入院や、外科系の場合は術後のケアなどが、大きな原因だと思います。13 時からの 16 時までの時間帯にスタッフを手厚くすることにより(遅日勤が入院対応、術後ケアを行う)、日勤スタッフの午後の業務の負担が減り、残業が抑えられます。

4. お子さんがいても、大丈夫

小さい子供のいるスタッフには、可能なかぎり、遅日勤をお願いしています。勤務終了が 21:20 なので、眠っている子供を保育所から起こして帰る心配も少なく、帰宅しても子供の寝顔しかみられないということもありません。遅日勤が可能だと、他のスタッフへの負担も少なく、気兼ねなく働けます。

予告

ナースマネージャー(日総研)でも当院の勤務をご紹介!

変則 2 交替のことをもっと知りたい方、こちらまで!

当院へのお問い合わせが増えてきています。もっと変則 2 交替について知りたい方はこちらまでご連絡ください。(病院見学も可能です。)

北海道社会事業協会小樽病院
看護部長 川畑 いづみ
☎ 0134-23-6234