

看護師の睡眠の質が職務上の自律性に及ぼす影響 について

○大久保玲那¹・服部稔²・田中秀樹³・三村真季⁴・行年浩恵⁵

(¹寺岡記念病院, ²広島大学, ³広島国際大学心理科学部, ⁴株式会社モルテン, ⁵県立広島病院)

【目的】

現在, 看護師の多くは交代制勤務を行っている。交代勤務者は覚醒時間が長くなり, 主睡眠の質, 量ともに低下しがちである。斎藤ら(2012)は看護職者の7割が睡眠不足によるヒヤリハットを体験していることを報告している。近年, 睡眠負債が着目されている。睡眠負債とは「個人が必要とする睡眠時間に対して不足分が累積した状態」と定義されている。生活リズムの崩れやすい交代勤務者の中には, 睡眠負債を抱えている者が多いのではないかと考えられるが, 交替勤務者の睡眠負債について詳細な検討は行われていない。

本研究では生活リズムが不規則な交代勤務の看護師を対象として, 睡眠負債と抑うつ, QOL, 職務上の自律性(認知能力, 実践能力, 判断能力)との関連について検討することを目的とした。

【方法】

1. 対象者…同意の得られた現在交替勤務を行っている看護師 55 名(男性 5 名, 女性 47 名, 不明 3 名, 年齢中央値 24.5 歳(20-58))
 2. 手続き…大学の倫理委員会の承認後、以下の尺度を用いて調査を行った。
 - 1) PHQ9: DSM-IVTR の大うつ病の診断基準にある 9 項目に準じた設問からなり, カットオフは 10 点である。
 - 2) ESS: 日常生活で眠気の重症度を評価する尺度(8 項目)。カットオフは 11 点である。
 - 3) 看護師の自律性測定尺度: 菊池ら(1997)が作成した看護職における自律性を測る尺度。看護活動を看護場面における状況を 3 領域(認知, 判断, 実践)に分類する。
 - 4) 睡眠負債: 休日と平日の睡眠時間の差を睡眠負債と定義した。
 - 5) SF8: 健康関連 QOL を測定する尺度(8 項目)
- 分析には Mann-Whitney の U 検定を用いた。

【結果】

交替勤務者の睡眠負債は中央値 2 時間であった(最小値-1 時間, 最大値 6 時間)。中央値より睡眠

負債 2 時間以上を高群(N=37), 2 時間未満を低群(N=17)に分類し検討を行った(Table 1)。その結果, 睡眠負債高群は自律性の中でも, 具体的判断能力が睡眠負債低群に比べ, 有意に低下していることが明らかとなった(p=0.047)。さらに抽象的判断能力や実践能力も低い傾向が見られた。日中の眠気やリズムの乱れに有意な差は認められなかった。

Table.1 交替勤務者における睡眠負債の比較

	睡眠非負債低群 N=17		睡眠負債高群 N=37		p 値
	年齢	29	21-58	24	
性別					
男性	4	(23.5%)	14	(37.8%)	0.364
女性	13	(76.5%)	23	(62.2%)	
普段の睡眠時間	7.0	5.0-8.0	6.0	4.0-8.0	0.002
休日の睡眠時間	7.5	5.0-8.0	9.0	7.0-12.0	0.001
勤務年数	8.0	1.0-30.0	2.0	1-26	0.082
現在の勤務年数	1.0	1.0	1.0	1-11	0.715
リズムの乱れ	2	1-4	2	1-4	0.628
ESS					
<11	13	(76.5%)	23	(62.2%)	0.364
≥11	4	(23.5%)	14	(37.8%)	
PHQ-9					
<10	12	(70.6%)	23	(62.2%)	0.760
≥10	5	(29.4%)	14	(37.8%)	
看護師の自律性尺度					
認知能力	3.57	1.64-4.29	3.29	2.00-4.14	0.352
実践能力	3.43	1.36-4.50	2.64	1.00-3.79	0.099
具体的判断能力	3.36	1.29-4.57	2.86	1.29-3.86	0.047
抽象的判断能力	3.14	1.00-4.14	2.50	1.00-3.57	0.072
自律的判断能力	2.60	1.00-3.60	2.80	1.60-4.40	0.328
QOL					
身体的サマリースコア	52.4	44.8-58.8	52.4	37.0-62.2	0.508
精神的サマリースコア	46.2	32.8-57.7	45.8	21.2-54.1	0.177

【考察】

本研究より, 交替勤務の看護師における 2 時間以上の睡眠負債は, 職務上の具体的な判断能力を低下させることが明らかになった。さらに交代勤務における睡眠負債は, 自覚的眠気に現れにくく, 従事者は眠気の感度低下が常態化していることも示唆された。睡眠不足は判断能力や感情制御に関与する前頭葉機能を低下させる。これらを合わせ考えると, 職務上の判断ミスの軽減や職務の質向上には, 今後, 職場での睡眠教育や睡眠改善技術の普及が重要な意味をもつことが示唆される。