

7. 業務形態別の健康管理

(1) 夜勤・交替制勤務者の健康管理

社会的なニーズの多様化、ライフスタイルの変化などにより、労働者の業務形態も変化し、深夜業に従事する労働者も増えている。交代制勤務には、4組3交替とか、3組2交替というように、1日を3直または2直に分けて、各組が数日周期で交替して勤務につく場合が多いので、夜勤昼間睡眠の影響とともに、直の変化による影響も考えなければならない。夜勤の場合睡眠に適した夜間に働くという負荷、昼間の睡眠での睡眠不足と食事を規則正しくとれないことが問題になる。夜勤明けの昼間睡眠が十分とれるように、寮や事業所付属寄宿舎については、個室にしたり、騒音防止、遮光に配慮したりするなど設備基準その他が定められている（労基法96条、寄宿規程第21条、22条、安衛則第616条）。慢性的な睡眠不足は、労働災害や健康障害の原因となるので、夜勤・交替制勤務者の健康管理では、最も重要な問題である。

深夜業を行う業務に対して、その業務への配置転換の際と6ヵ月に1回、定期的に健康診断が必要とされている。その項目については表Ⅲ-3定期健康診断の項目と同じであるが、その際、特に夜勤・交替勤務に対する不適応状態、蓄積疲労状態、胃腸疾患、肺結核その他の呼吸器疾患、運動操作の過重負担による異常、高血圧・心疾患等の循環器疾患、貧血等の血液疾患、腎疾患、肝疾患、糖尿病等の代謝異常、睡眠障害により増悪のおそれのある精神神経障害等の状態に注意して、治療・保健指導によっても軽快しない場合は日勤に変える必要がある。

一般的に、夜勤は長期に連続するのは好ましくなく、長くても2・3夜連続に止め、交替1周期はあまり長くならないようにする。連続操業型交替制

では、日勤→夕勤→夜勤と進む方式で、交替の順番は規則的にして、直の間隔は16時間以上とるのが望ましく、2連休を含む週末休日をおくことが望まれる。