

JR連合 男女平等
参画推進委員会企画夜に働いて、昼間に眠る生活って、どうなの!?
健康に働くために知っておきたいことこの方に
ききました松田
文子 先生

日本人間工学会HPより

(公財)大原記念労働科学研究所 特別研究員
専門: 人間工学、産業心理学、労働科学

駅、車掌、運転士、指令、助役…と夜勤を行っている方も多いますが、夜に働いて、昼間に眠る生活は、身体にどのような影響を与えるのでしょうか?

身体には、自律神経という呼吸・消化・体温調整など、無意識に行っていることを担う神経があります。この自律神経には「交感神経」(活動的)と「副交感神経」(リラックス)があり、この2つが1:1のバランスでメリハリがきているのが理想の状態です。この自律神経の調整力が低下する(乱れる)とホルモンバランスが崩れます。

自律神経が乱れる原因としてあげられるものは…ストレス、乱れた生活リズム、不規則な食生活、運動不足、喫煙、睡眠不足などです。

つまり、夜勤を行う人は、意識して生活リズムを安定させることや睡眠不足にならないことを心がけることがポイントになります。

そこで注意すべきは泊まり勤務の夜間と明け勤務の帰宅後の過ごし方です。泊まりの夜はしっかり寝る(最低2時間)こと。食事は寝る3時間前までにとること。そして明けには、(難しいですが)なるべく光を浴びないこと、寝るなら午前中までにすること、寝る前の食事は避けることです。自分の生活リズムをつくるのが大切です!

将来子どもが欲しいのですが、夜勤を続けていたら妊娠しづらくなったり…そういった影響はあるのでしょうか?



先生

夜勤と妊娠に直接の関係はありませんよ! (^^)

鉄道業よりも昔から夜勤を続けている看護師の女性たちをみていただいたら分かるように、子どもが出来にくくなるといった報告はありません。妊娠しないリスクよりガンになるリスクの方が高いくらいです!ただ、人によっては、ホルモンバランスで生理が不順になってしまうことはありますね。

ワークライフバランスを上手にとるコツを教えて!

夜勤がある人もない人も、生活リズムを作っていくうえでワークライフバランス(仕事と生活の調和)は大事!
ワークライフバランスを上手にとるには自分の努力や工夫も必要になってきます。

- 休日が充実しない… ⇒ 起きる時間を決めておく。やることリストを作ってみる。
- 残業が多くて… ⇒ 定時に帰る日を決めて潔く帰る。割り切ることも必要!
- 業務量が多くて… ⇒ 上司に相談してみよう。業務分担が見直されるかも。
- 労働時間が不規則… ⇒ 仕事が終わったら、ダラダラ残らず自分の時間をつくろう。オンとオフのメリハリをつけよう!

職場全体が制度を取得しにくい雰囲気…、取得しようとする上司に苦言を言われる…などというようなことがあれば、組合にご相談下さい!

