交替制勤務者の家庭生活時間構造について (そのⅡ)

○平賀正治 (松下産業衛生科学センター)

Life Style of Shift Workers

Hasaharu Hiraga (Matsushita Science Center Industrial Hygiene)

はじめに 交替制勤務でのA、B、Cworkそれぞれの連続勤務日の家庭生活時間について報告したが変則な食生活、良好な睡眠を確保しにくい生活、家族との対話不足などを時間構成から見出した。

今回は、BworkからAwork、CworkからAworkに移行する休日の家庭生活時間調査を実施し、次の勤務型に入っていくための睡眠調整、家庭での休養、地域での交流など休日の過ごし方を見た。

調査方法 BworkからAwork、CworkからAworkへの移行の休日を独身者と既婚者に分けて調査した。

B-A独身34名、既婚26名、C-A独身30名、既婚29名で男性である。

B-A、C-A、A-Aへの移行時間はそれぞれ55時間45分、50時間15分、63時間30分となっている。

結果 図Iは、各勤務明け休日の就寝時刻(横軸)と睡眠時間(縦軸)を示している。Bwork終了後、未・既婚者全員が午前7時以前に就寝しており、睡眠時間は未婚者平均474分、既婚者397分で既婚者は90分ほど短い。これは家庭生活に合わせることから生じる時間差と考える。

就寝時刻も未婚者平均午前4時15分、既婚者平均午前3時52分となっており、休日に入ったというゆとりが就寝時刻を遅らせているのであろう。

勤務明けの2回目の就寝時刻も未・既婚者ともにばらつきが多く見られる。しかし、睡眠時間は未・既婚者ともに530分をこえており睡眠の確保としての位置付けがある。Cwork終了後では未婚者の60%(21名)、既婚者では23%(7名)が睡眠をとっていない。そして午後から夕方にかけて短い睡眠を取る傾向が見られる。夜間にはいり未婚者の就寝時刻は既婚者に比べ1時間ほど早くなっている。

未婚者はB・Cworkともにテレビ観賞、家庭外レクリエーションに既婚者にくらべ多くの時間を使っている。

就寝時刻と睡眠時間