

令和 6 年 6 月 7 日現在

機関番号：33920

研究種目：若手研究

研究期間：2020～2023

課題番号：20K18864

研究課題名（和文）看護師の交代制勤務継続を可能にする健康管理行動実践に向けた教育ツールの開発

研究課題名（英文）Development of educational tool for health care that support nurses to continue working in shifts

研究代表者

中山 綾子（Nakayama, Ayako）

愛知医科大学・看護学部・助教

研究者番号：50831666

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,100,000円

研究成果の概要（和文）：本研究の目的は、交代制勤務を継続する看護師の健康管理対策の総体を解明し、この結果に基づき看護師個々の健康管理を支援するための教育ツールを開発することである。この目的の達成に向け、全国の病院に就業し、5年以上交代制勤務に従事する看護師824名を対象に質問紙調査を実施し、その回答を分析した。その結果、＜各種勤務帯に応じた睡眠様式の順守を伴う睡眠と休息の十分な確保＞等の健康管理対策39種類が明らかになった。この成果を基盤として、看護師の職業継続に向け、特に経験の浅い看護師を対象とする教育への活用を検討するとともに、健康管理対策と看護師の持つ特性との関連等について、探索を継続する。

研究成果の学術的意義や社会的意義

看護師の健康は、個人による管理と組織による管理が両輪のように機能することにより維持されており、看護師の健康管理に向けては、個人と組織双方による対策が不可欠である。実際に交代制勤務を継続している看護師の日常的な健康管理行動は、すなわち看護師であれば誰でも実践できる健康管理行動である可能性が高い。本研究の成果を活用し、特に経験の浅い看護師の健康管理を教育的に支援できれば、看護師の職業継続を通じ、看護の対象に質の高い看護を提供することに寄与し得る。

研究成果の概要（英文）：This study identified the healthcare measures taken by nurses who work in shifts and continue their careers. We conducted a questionnaire survey among 824 nurses nationwide who had worked in shifts for five years or more. The questionnaire included questions about their daily efforts to manage their health. The answers to the open-ended questions were analyzed using a qualitative inductive method. We analyzed 382 responses, therefore the results demonstrated that nurses who work shifts and continue in their profession apply 39 healthcare measures, including “Ensuring adequate sleep and rest with adherence to sleep patterns according to various work shifts.” These measures can be implemented by any nurse working shifts seeking career continuity.

研究分野：Nursing Education

キーワード：看護師 交代制勤務 健康管理 職業継続

様式 C-19、F-19-1、Z-19（共通）

1. 研究開始当初の背景

日本看護協会（2013）は、「看護職の夜勤・交代制勤務に関するガイドライン」を策定し、看護職の心身の健康の維持増進が、組織と個人の取り組みによって可能となることを提唱するとともに、個人として夜勤・交代制勤務の負担を軽減しながら生活するための具体策を明示した。また、看護職の職業継続を可能にする働き方の実現に向け、組織や管理職と看護師個々が相互に取り組むことの重要性を強調している（日本看護協会、2021）。

以上は、個人と組織による健康管理が両輪のように機能することにより看護師の健康が維持されており、看護師の健康維持に向けては、個人と組織双方による対策が不可欠であることを示唆する。また、社会が求める質の高い看護の提供に向け、看護師の健康維持が重要であることを示す。

一方、自ら主体的に心身の健康を保つことにより、長期にわたり交代制勤務を継続している看護師も多数存在する。この看護師らが、対象に卓越した看護を提供し、病院の看護の質保障に貢献している可能性がある。また、実際に交代制勤務を継続している看護師の日常的な健康管理対策は、すなわち多くの看護師が実践できる可能性がある。

しかし、交代制勤務を継続している看護師個々が、自らの健康を保つために日常的にどのようなことに注意しているのかは、研究的に明らかにされていない。このことが明らかになれば、看護師の健康管理対策の実践を教育的に支援するプログラムを開発するための基礎資料とすることができる。また、看護師の健康管理を教育的に支援することは、看護師の職業継続を通し、看護の対象への質の高い看護の提供に寄与し得る。

以上を背景に、個々の看護師が実践可能な健康管理対策に着眼し、交代制勤務を継続する看護師の健康管理対策の総体の解明により、健康管理対策の実践を支援するための教育ツールを開発することを目指し、本研究を着想した。

2. 研究の目的

本研究の目的は、看護師の健康管理対策実践を支援するための教育ツールの開発に向け、交代制勤務を継続する看護師の健康管理対策の総体を解明することである。

3. 研究の方法

1) 研究対象者

本研究は、対象者を次の3要件を満たす看護師とした。その3要件とは、①調査協力時、交代制勤務に従事していること（夜勤専従を除く）、②通算5年以上の交代制勤務の経験を持つこと、③役職をもたないスタッフ看護師であることであった。

本研究の対象者の要件には、通算5年以上の交代制勤務の経験を持つことを含む。それは、次の理由による。病棟の夜勤に従事する看護師は、その病棟において2年以上5年未満の経験を持つ者が最多を占める（大原記念労働科学研究所、2018）。本研究は、自ら主体的に心身の健康を保つことにより、交代制勤務を継続している看護師が、自らの健康を保つために、日常的にどのようなことに注意しているのかを明らかにすることを目指す。この目的の達成に向けては、長期間交代制勤務を継続する看護師を対象としてデータを収集する必要がある。以上の検討は、通算5年以上の交代制勤務の経験を持つ看護師を対象とすることにより、交代制勤務を継続する多くの看護師が健康を保つために注意していることをデータとして収集し、研究目的を達成できる可能性を示す。

2) 測定用具

交代制勤務を継続する看護師が講じる自らの健康管理対策を問う項目と対象者の背景を問う項目からなる質問紙を用いた。具体的には、「あなたは、交代制勤務に従事する上で、心と身体の健康を保つために日常的に心がけたり工夫したりしていることはありますか」という質問文に「ある」と回答した者に対し、「あなたが、交代制勤務に従事する上で、心と身体の健康を保つために日常的に心がけたり工夫したりしていることをできるだけ具体的に（どのようなことをどのようにしているのか）お書きください」という自由回答式質問への回答を求めた。また、対象者の背景を問う質問には、年齢や性別等のほか、交代制勤務の経験年数、所属部署や健康状態等を問う選択回答式または実数記入式の質問を設定し、回答を求めた。

3) 内容的妥当性の確保

専門家会議およびパイロットスタディにより、質問紙の内容的妥当性の確保に努めた。

4) データ収集

地方厚生局ホームページの病院リストから無作為に抽出した全国の病院の看護管理責任者に、研究協力依頼状および研究対象者宛て研究協力依頼状および質問紙の見本を送付し、研究協力を依頼した。その結果、協力への承諾があった30施設の担当者宛てに、改めて依頼状と併せて対象者への研究協力依頼状および質問紙と返信用封筒を送付し、対象者の要件を満たす824名

の看護師に担当者を通して質問紙を配布した。なお、データ収集期間は、2022年1月から2月であった。

5) 分析

「心と身体の健康を保つために日常的に心がけたり工夫したりしていること」1種類を含む句、文章を記録単位とし、その意味内容の類似性に基づき、カテゴリを形成、命名することにより分析した。対象者の背景については、統計解析ソフトを用いて記述統計値を算出した。

6) 倫理的配慮

対象者には、施設の看護管理責任者を通して研究目的と意義、本研究の倫理的配慮等を明記した研究協力依頼状および質問紙と返信用封筒を配布した。この際、協力は対象者の自由意思に基づくこと、協力しなくても不利益は生じないこと等を明示した。無記名自記式の回答および個別の投函により、対象者の匿名性と任意参加を保障した。

4. 研究成果

824部の質問紙を配布し、544部(回収率66.0%)を回収した。このうち、心身の健康を保つために日常的に心がけたり工夫したりしていることがあると回答し、自由回答式質問にも記述のあった382部を分析対象とした。

1) 対象者の背景

対象者の背景を表1に示す。対象者の交代制勤務の経験年数、病院の所在地や病床数、所属部署、勤務形態などは多様であった。また、80%近くが自身の健康状態を「とても健康である」あるいは「おおむね健康である」と回答したほか、約半数に配偶者がおり、未就学児や介護が必要な家族と同居する者は少数であった。

表1. 対象者の背景(N=382)

項目	n	%	項目	n	%	項目	n	%
年齢(平均42.1±SD9.3歳)			病院の所在地			勤務形態(変則を含む)		
～29歳	47	12.3	北海道・東北	71	18.6	3交代	154	40.3
30～39歳	105	27.5	関東・甲信越	94	24.6	2交代	218	57.1
40～49歳	143	37.4	東海・北陸	56	14.7	無回答・その他	10	2.6
50～59歳	80	20.9	近畿	78	20.4	現在の心身の健康状態		
60歳～	6	1.6	中国・四国	70	18.3	とても健康である	11	2.9
無回答	1	0.3	九州・沖縄	13	3.4	おおむね健康である	288	75.4
性別			病院の病床数			あまり健康でない	70	18.3
男性	23	6.0	20～99床	33	8.6	全く健康でない	5	1.3
女性	358	93.7	100～299床	125	32.7	無回答	8	2.1
無回答・その他	1	0.3	300～599床	130	34.1	配偶者の有無		
交代制勤務経験年数 (平均16.7±SD8.4年)			600～899床	72	18.8	なし	189	49.5
5年以上10年未満	87	22.8	900床以上	14	3.7	あり	193	50.5
10年以上15年未満	53	13.9	無回答	8	2.1	未就学児童との同居の有無		
15年以上20年未満	70	18.3	所属部署			なし	337	88.2
20年以上25年未満	78	20.4	一般	249	65.2	あり	44	11.5
25年以上30年未満	49	12.8	精神科	9	2.4	無回答	1	0.3
30年以上	45	11.8	小児/産科/周産期	20	5.2	介護の必要な家族との同居の有無		
			ICU/CCU/HCU	19	5.0	なし	355	92.9
			外来/手術室	7	1.8	あり	27	7.1
			緩和ケア/回復期リハ/療養 /コロナ/その他	63	16.5			
			無回答	15	3.9			

2) 交代制勤務を継続する看護師が講じる自らの健康管理対策を表すカテゴリ

382部の記述のうち、心身の健康を保つために、日常的に心がけたり工夫したりしていることが明確な記述1,119記録単位を分析した結果、表2に示すように、交代制勤務を継続する看護師が講じる自らの健康管理対策39カテゴリが形成された。

3) 交代制勤務を継続する看護師が講じる自らの健康管理対策の特徴

本研究が明らかにした39カテゴリを考察したところ、交代制勤務を継続する看護師が講じる自らの健康管理対策には、看護師個々が自らの身体、心理、社会的側面および職場や業務に対して働きかけるといった特徴があることが明らかになった。本研究は、COVID-19感染拡大後にデータを収集しており、対象者の回答に影響を及ぼしていた可能性が示唆された。

本研究の結果は、看護師の健康管理対策が多様性に富むことを示すとともに、長期にわたり交代制勤務を継続している看護師により実際に講じられている対策であることから、看護師であれば誰でも比較的容易に取り入れられる可能性を示唆する。現在、本研究の成果を活用し、看護師の職業継続に向けて、特に経験の浅い看護師を対象として健康管理対策の実践を教育的に支援するプログラムの検討を進めており、これを実装し、効果を評価することが課題である。

表 2. 交代制勤務を継続する看護師が講じる

自らの健康管理対策を表す 39 カテゴリ

カテゴリ	記録 単位数	%
1)各種勤務帯に応じた睡眠様式の順守を伴う睡眠と休息の十分な確保	296	26.5
2)積極的な趣味活動	193	17.2
3)自らに適した頻度、強度による運動、スポーツ	72	6.4
4)嗜好に合う食事の積極的な摂取	58	5.2
5)自らに適した食事の内容、方法の設定と順守	50	4.5
6)院外における業務に関する思考の意図的な自制	44	3.9
7)家族との交流	44	3.9
8)自らに適した代替療法の活用	38	3.4
9)友人、同僚との交流	37	3.3
10)適切な相手の選択による仕事に関わる自らの心情の吐露	30	2.7
11)自ら定めた夜勤前・中・後の生活様式の順守	22	2.0
12)自らに適した嗜好品の活用	22	2.0
13)自らに適した温浴の活用	21	1.9
14)勤務予定を考慮した休日の活動量の削減	19	1.7
15)家事への家族の協力・理解獲得	15	1.3
16)家事の効率化、簡略化	14	1.3
17)院内における業務実施の順守	12	1.1
18)希望する夜勤日・休日の申請	11	1.0
19)十分な睡眠と休息の確保に向けた家族協力の獲得	11	1.0
20)新興感染症拡大状況に応じた余暇活動変更	11	1.0
21)職場の人間関係の円滑化	11	1.0
22)自らの疲労状況への注視と疲労蓄積時の意図的な休息	9	0.8
23)自ら定めた生活様式の順守	8	0.7
24)愛玩動物との接触	8	0.7
25)自らのための時間の捻出	8	0.7
26)定時退勤に向けた業務調整	7	0.6
27)持病のコントロール	6	0.5
28)休日の家事の前倒し実施による出勤日の負担軽減	5	0.4
29)体調不良時の早期対処	5	0.4
30)感染防止行動	5	0.4
31)非看護職者、非医療者との交流	5	0.4
32)嗜好品摂取のルール設定と順守	4	0.4
33)円満な家族関係形成	4	0.4
34)十分な睡眠確保に向けた薬剤の活用	3	0.3
35)健康診断の受診と診断結果への対応	3	0.3
36)清潔な住環境の形成、保持	3	0.3
37)カンファレンス開催による仕事に関わる自らの心情の吐露	2	0.2
38)必要に応じた ICT 機器、メディアの遮断	2	0.2
39)職場から近距離の在住による通勤負担の軽減	1	0.1

【文献】

日本看護協会. (2013). 看護職の夜勤・交代制勤務に関するガイドライン.

https://www.nurse.or.jp/home/publication/pdf/guideline/yakin_guideline.pdf

日本看護協会. (2021). 就業継続が可能な看護職の働き方の提案.

https://www.nurse.or.jp/nursing/shuroanzen/hatarakikata/pdf/wsr_fornurse.pdf

大原記念労働科学研究所. (2018). 安全、健康、生活を念頭においた看護師の1ヶ月72時間夜勤規制に関する研究報告書.

<https://www.nurse.or.jp/nursing/shuroanzen/yakinkotai/chosa/pdf/report1.pdf>

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計1件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 中山 綾子, 井村 紀子
2. 発表標題 交代制勤務を継続する看護師が講じる自らの健康管理対策の解明
3. 学会等名 第43回日本看護科学学会学術集会
4. 発表年 2023年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究協力者	井村 紀子 (IMURA Noriko)		

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------