

2 交替制導入による夜勤看護師のストレスの変化

キーワード：夜勤・2 交替制・ストレス・看護師

1 病棟 6 階西

川口欣子 松野里美 櫻田陽子 田中好枝

I. はじめに

2005 年 2 月より 2 交替制を導入して約 2 年が経過した。2 交替制では夜勤看護師は少ない人数で通常の 2 倍の時間患者をみなければならず、それに伴ってストレスが増加すると考えた。また、一般的にも長時間働くことから疲れやすいのではないかというイメージが強く、正村¹⁾らの報告でも、2 交替制勤務はストレスを感じやすい因子として示唆されている。しかし実際には夜勤勤務時(特に深夜帯)に、患者を受け持つことで感じるストレスが減少したように感じた。

今まで多くの文献で、2 交替制がライフスタイルにあってよいといわれているが、2 交替制の夜勤ストレスについてされている研究は見当たらない。そこで、今回夜勤で感じるストレスが、2 交替制と 3 交替制とでどのような変化があったのかを明らかにしたいと考えた。

II.2 交替制の概要

2 外科病棟はベッド数 53 床、職員は師長 1 名、看護師 23 名(男性 2 名、女性 21 名、平均年齢 31.3 歳、既婚者 5 名)、看護助手 1 名、クラーク 1 名である。

人員配置は、日勤は師長を含む看護師 10 名、夜勤は日、火、木、金曜日は準夜勤 1 名と夜勤 3 名、月、水曜日は夜勤 4 名、土曜日は夜勤 3 名である。日勤が 8:00~16:45、準夜勤が 16:00~0:45、夜勤が 16:00 から 9:30(休息时间 1 時間 30 分を含む)である。原則として夜勤の翌日は休日とする。

表 1.2 交替制勤務シフト例

	日	月	火	水	木	金	土
A	×	■	★	×	○	○	■
B	■	★	×	○	○	■	★
C	○	○	■	★	×	○	○

III. 方法

1. 対象者

2 外科病棟に勤務する師長、2006 年 3 月卒業の看護師 2 名を除く計 21 名

2. 究方法

- 1) 2006 年 3 月に夜勤業務で感じているストレスについて、自由記載でアンケートを実施した。
- 2) 上記の予備調査をもとに夜勤ストレスの増減とその要因についてのアンケート用紙を作成し、2006 年 7 月 31 日~8 月 7 日に無記名でアンケートを実施した。質問項目は 19 項目から成り、項目ごとに「減った」、「変わらない」、「増えた」の 3 段階で評価した。

3. データ分析方法

2 交替制になって、ストレスが増加した群と減少した群に分け、各項目の「減った」、「変わらない」、「増えた」の 3 段階について χ^2 検定を行った。

4. 倫理的配慮

調査の目的、概要を口頭にて伝え、全員から同意を得た。

2 交替制になって夜勤で働く際に仕事がしにくくなったと感じること	2 交替制になって夜勤で働く際に仕事がしやすくなったと感じること
①受け持ち患者が増えたため情報収集にかかる時間が増えた	①起きている状態から見ることで患者のアセスメントが行いやすい
②休息が取れないと疲労が大きい	②長時間患者を見ることで患者の状態の変化をアセスメントしやすい
③重症患者を見る不安が大きい	③仕事時間が長いので仕事の調整が行える
④他のチームの患者を見る不安が大きい	④点滴のミキシング・準備のときに余裕ができた
⑤長時間一人で看るため間違いがないかと思う	⑤準夜帯の時間帯に深夜に起こることに対処ができる
⑥夜勤人数が少ないため相談する人が少ない	⑥朝のラウンドが早くできる
⑦対応しづらい患者・重症患者と長時間接する	⑦患者のことを長く看ているため申し送りが行いやすい
⑧自分が勤務者内で一番上のときや新人と組むとき	⑧夜勤の残業が少なくなった
	⑨申し送りの回数が減ったことで情報収集に取られる時間が減った
	⑩準夜の人がいると雑用を気にせず患者ケアができる
	⑪休息が確保できるようになり疲労が減少した

表2 アンケート質問項目

III. 結果.

回収率 100%, 有効回答率 100%であった.

1. 対象者の背景

20 歳以上 30 歳未満が 13 名と多く, 経験年数は 5 年未満が 8 名と最も多かった. また, 当科において 3 交替を経験したことがある者は 21 名のうち 16 名であった. また, 夜勤が好きな人は 8 名, 嫌いな人は 8 名, どちらでもない人は 5 名であった.

2. 看護師の夜勤のストレスについて

1) 夜勤で感じるストレスの増減について

「2 交替勤務になって, 夜勤で働く際のストレスが減った」が 21 名のうち 13 名 (62%), 「変

わ

らない」が 21 名のうち 5 名 (24%), 「増えた」が 21 名のうち 3 名 (14%) であった. (図 1)

2) 夜勤で感じるストレスの増減とその要因について

2 交替制になってからの夜勤でのストレスの

減少と関連があった要因として, 「起きている状態から見ることで, 術後や重症患者の観察・アセスメントが行いやすくなった」, 「点滴のミキシング・準備のときに余裕ができた」, 「準夜帯の時間帯に深夜に起こることに対処ができた」, 「朝のラウンドが早くできた」の 4 つがあった. そのうち, 「起きている状態から見ることで, 術後や重症患者の観察・アセスメントが行いやすくなった」については, ストレスが減少した群 13 名のうち 12 名 (92%) がストレスは減少した要因としてあげていた. ストレスが増加した群も減少した群も共通して「点滴のミキシング・準備のときに余裕ができた」, 「準夜帯の時間帯に深夜に起こることに対処ができた」, 「朝のラウンドが早くできた」について, ストレスが減

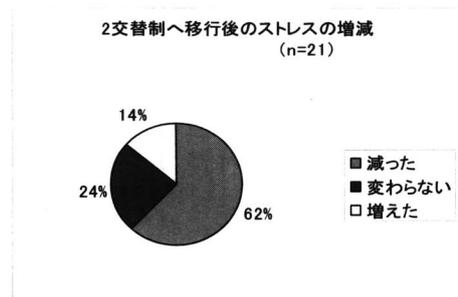


図 1. 2 交替制移行後のストレスの増減

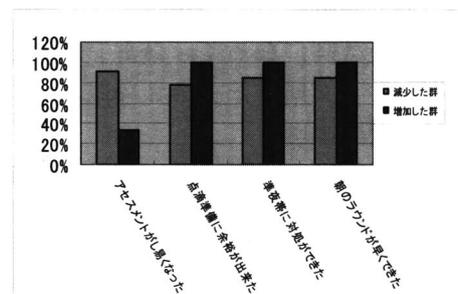


図 2. ストレスが減少した要因

少しだと答えていた。(図2)

- 3) 2 交替制になってストレスが増加したこと、「休息が取れないと疲労が大きい」には関連があった。(P=0.017)

「休息が取れないと疲労が大きい」については21名のうち9名(43%)がストレスは増加したと答えていた。その中でストレスが増加した群3名全員(100%)がストレスは増加したと答えていた。

IV. 考察

2 交替制を導入して2年後の時点で、夜勤で感じるストレスについての調査を行った結果、2 交替制になって夜勤で感じるストレスが減少したと感じた人は62%であった。患者を長時間みる2 交替制の夜勤は勤務時間が倍増する分、ストレスや不安も増強するのではないかと考えていた。しかし、実際3 交替制の時に比べ、ストレスは減少していた。ストレスが減少した群のほとんど(92%)が、「起きている状態からみることができるので、術後や重症患者の観察・アセスメントが行いやすくなった」を要因としてあげていた。3 交替制では初めて受け持つ初対面の患者が夜勤では寝ている状態であるが、2 交替制では、夕方患者が覚醒している状態からみることができる。そのため深夜勤帯でも患者の精神状態や個性、痛みや胸部・腹部・創部・ドレーン類などの状況が把握できている。患者が睡眠している状態や室内が暗い中でも患者のアセスメントが行いやすいと感じていた。長時間重症患者をみているという大変な状況の中でも、実際は患者のアセスメントをしやすいという利点を多くの人が感じていたことは意外であった。このことは、2 外科病棟が変化が著しい術後急性期の患者をみる機会が多く、アセスメントが常に必要とされていることが大きく影響しているのではないかと思われた。

ストレスが増加した群も減少した群も共通していた要因は、「点滴の準備やミキシングの時間に余裕ができた」、「準夜帯の時間帯に深夜に起こると考えられることの対処が出来る」、「朝のラウンドが早くできるようになった」であった。これらの3項目については、2 交替制では長いスパンで業務を組み立てられることから時間的余裕がもてるようになったと考えられた。

これらのことから、在院日数の短縮化により術前・術後の患者の入れ代わりの多い外科病棟においては、患者を十分アセスメントして、かつゆとりをもって看護できるという利点から2 交替制が適していたのではないかと考えられた。

最後に、「休息が取れないと疲労が大きい」と43%の者が感じており、休息が取れないこととストレスの増加には関連があった。現在忙しくて十分な休息が取れないこともあるが、業務の見直しをしたり、勤務者内で協力するなどして休息が取れるようにしていくことが今後も重要となってくると考えられた。

V. まとめ

- 1.2 交替制になって、3 交替制の時に比べ、夜勤で働く際のストレスは減っていた。
- 2.2 交替制になって夜勤で働く際のストレスが減少した要因は、「起きている状態から患者をみることができ、術後や重症患者の観察・アセスメントが行いやすい」、「点滴のミキシング・準備のときに余裕ができた」、「準夜帯の時間帯に深夜に起こることの対処ができた」、「朝のラウンドが早くできた」があげられた。
3. 今後の課題として、業務の見直しをしたり、勤務者内で協力するなどして休息が取れるようにしていくことが今後も重要となってくると考えられた。

VI. 参考・引用文献

- 1) 正村啓子他：小規模病院における看護師の職務ストレス認知に影響を与える因子の検討, 医学と生物学,第 148 号巻第 4 号,14-20,2006
- 2) 正村啓子他:中規模病院における看護師の職務ストレス認知に影響を与える環境因子の検討,日本臨床環境医学会会誌,12(2),114-121,2003
- 3) 岩瀬弘子他：見当識障害患者を看護する看護師のストレス,第 35 回日本看護学会集録(看護総合),6-8,2004
- 4) 木下真弓：夜間急変時における看護婦のストレス因子とその程度,第 25 回日本看護学会集録(看護管理),76-78,1994
- 5) 田村恭子他:当病棟における二交替制導入の評価,山口大学医学部附属病院看護部研究論文集,第 81 巻,5-10,2005