

# 看護婦の健康管理に関するアンケート調査

－睡眠、休息を中心として－

B棟4階

○今井 志津子 米田 智美  
宮田 育香 尾崎 理恵

看護婦は、患者の生命に携わる職業です。24時間を通して患者の看護を行う為には交替制勤務が求められます。そのため、不規則な生活からくる睡眠不足により、疲労や眠気集中力低下等身体的症状をもちながら看護したとき患者に悪影響を与えたことがありました。看護婦は、睡眠や休息の意義、必要性を理解した上で、患者の援助を行っています。しかし、患者の健康管理をする立場にある看護婦自身の健康管理は十分であるのかという疑問が生じました。

今回私たちは、看護婦が自己の睡眠、休息に対しどのように行動しているのかを知ることが、看護婦の意識の向上、より良い看護につながると考え、調査を行ったので、ここに報告します。

スライドをお願いします。 **表1**

調査期間は、平成11年8月18日から平成11年8月26日で、当院の一般病棟勤務の看護婦を対象に、基本属性健康習慣、等に関する21項目のアンケート調査を行いました。記載方法は、無記名、自記式とし、記載後は封筒に入れてもらいプライバシーの保護を図りました。対象者150人中115人から解答を得ることができ、回収率は76.7%でした。対象者はすべて女性で、21歳から28歳が全体の約3分の2を占めています。通算勤務年数は、1年目から6年目が、対象者の過半数を占めています。最多夜勤回数は10回、最小夜勤回数は2回、平均は8回でした。

スライド左右。 **図1・図2**

健康に関する質問に対してですが、左に示すように、現在健康だと思っている人は、普通と答えている人を含め、7.2%でした。しかし、右のように、将来の健康に対し不安と答えている人も75%と大多数を占めました。具体的には、『仕事が忙しい』『病気になりやすい』という自由意見がありました。

スライド左右。 **図3・図4**

左に示すように、自分自身の健康に関心があると答えた人は、大変あると少しあるを含め、全体の約74%でした。看護婦になってから自分自身の健康に対する意識に変化が大変ある、少しあると答えた人は65%でした。看護婦は、生命の尊さや病気の怖さを常に感じており、自分自身の健康の大切さを痛感した人が多い為だと考えます。また、医療チームの一員であるという意識が強まった為だとも思われます。患者の生活指導をする際、自らの健康体験を元に指導を行ったことがあると答えた人は40%で、多数の人が食事や睡眠に対し指導していました。

スライド左右。 図5・図6

次に、睡眠に関する質問に対してですが、理想とする睡眠時間が8時間と答えた人は過半数を占めましたが、実際の睡眠時間は、平均5.75時間でした。左に示すように睡眠時間に対しては、あまり満足していない人を含めて全体の74%が満足していないと答えています。しかし、右のように、眠れるように工夫している人は40.9%と半数にも満たしませんでした。これは、交替制勤務による不規則な生活に慣らされてしまい短い睡眠時間を仕方なく容認していることや、今回の対象者に20歳代が多いため自分の健康状態を過信しているためではないかと考えます。

スライド左右。 図7・図8

また、左に示すように、少し感じるも含めて約90%の人が日頃睡眠不足だと感じており、そのうち25%の人が『栄養ドリンクを飲む』『時間に余裕があれば横になる』等、睡眠への工夫をしていました。右のように、睡眠不足を感じながら勤務をした時、患者の看護に悪影響を与えたと答えた人は、少し与えたを含めて約64%ありました。

スライド左右。 図9・図10

左に示すように、準夜・日勤、日勤・深夜など夜勤前後の勤務で仮眠がとれないという人は、あまりとれないを含め60%を占めました。右では、仮眠がとれるように工夫をしている人は全体で31%であったことを示しています。これらは、次の勤務までの時間が短く、休息をとっていても常に時間に迫られているという感じがすることや日々の業務の緊張や興奮で仮眠への工夫が難しくなる為ではないかと考えます。そのような状況の中でも睡眠への工夫の方法は、『眠剤を服用する』『早く仕事を終わらせ仮眠する』『仮眠室を利用している』というようなものでした。

スライド左右。 図11・図12

左に示すように、睡眠不足を感じながら勤務をした時、患者の看護に悪影響を非常に与えた、少し与えたと答えた71人の中で、睡眠への工夫をしている人は、32%でした。また、患者の看護に悪影響を非常に与えた、少し与えたと答えている46人の中で、夜勤前後の仮眠がとれるよう工夫している人は28%と非常に少ない結果でした。このように患者に悪影響を与えていると感じていても、実際工夫するという行動に至っていない事がわかります。患者に悪影響を与えたとするるのであれば、今後、悪影響を与えないよう対策を考える必要性があるのではないかと思います。

スライド左。 図13

右、結構です。休日の過ごし方では、休養と答えている人が多く、続いて友達と出掛ける、テレビ、旅行と続きます。これは、睡眠に対し、工夫をしていなくても休日に休養を取り、疲労回復を心掛けている人が多い為だと考えます。その他、自由意見では、『肉体的、精神的に疲労が強く、勤務を休むこともできず追い詰められている。』『健康に気を使うようにしている』などの意見がありました。

スライドありがとうございました。健康とは、単に病気でないというのではなく、精神的にも社会的にも完全に良好な状態と定義されています。日々、ストレス、疲労、睡眠不足を感じる私

たち看護婦にとって、休日の休養を取ることはもちろん必要ですが、日ごろからの疲労回復への工夫も怠るべきではないと考えます。新福尚武<sup>1)</sup>は“疲労が眠りを作るのではない。しかし疲労を回復させることが眠りの機能のひとつであることは忘れてはならない”と述べています。このことから、睡眠を十分に取ることは、ストレスや疲労を回復させ健康を保つ為に欠かせないものと考えます。そして、看護婦がそれぞれ、自分自身の健康をより良く保つために、睡眠を含め自分の健康により高い関心を持ち自己管理をしていかなければならないと考えます。このように、自分も含め他者の健康も常に考え看護することが、質の高い看護につながると考えます。また、看護婦間においても自己管理することが互いにより影響を与え、業務が円滑に行われるのではないかと思います。

スライド左右。 **表2・表3**

今回、睡眠に焦点をあて、アンケート調査を行ったところ、①看護婦を経験することで、健康への関心は強くなる。②看護婦は、睡眠不足、疲労を感じ、睡眠に対して満足していない。③看護婦は、睡眠不足を感じていても、睡眠への工夫をしている人は少ない。④睡眠不足で、患者に対応したとき、悪影響を与えたと感じていても、睡眠への工夫をしている人は少ない。⑤看護婦は休日に休養を取るよう心掛け、気分転換を図っている。以上のことが分かりました。しかし研究対象が20歳代に集中し、人数も少なかつたため、調査結果に偏りが生じたと思われます。以後の研究にて対象の幅を広げることでまた新たな結果が得られると思われます。今後よりよい看護の向上を目指し、さらに内容の充実した研究を続けて行きたいと思えます。

御清聴、ありがとうございました。

## 引用文献

- 1) 新福尚武：睡眠と人間、日本放送出版協会、p47、1983

## 参考文献

- 1) 池田真弓他：看護者の健康意識と日常保険行動、月刊ナーシング 17 巻 9 号、p142～145、1997
- 2) 武田明美：看護婦の健康管理に関する実態調査、日本看護学会集録（看護管理）、15 号、p191～194、1984

# 表1 対象と研究方法

- 調査期間:平成11年8月18日～平成11年8月26日
- 調査対象:奈良県立医科大学附属病院
  - 一般病棟に勤務する看護婦115名
- 調査内容:基本属性 7項目
  - 「健康習慣」「睡眠」「休養」に関する21項目
- 調査方法:無記名自記式の留置き調査

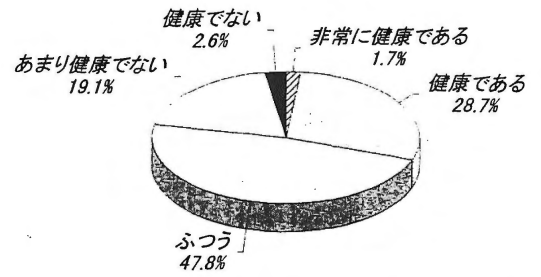


図1 現在の自分自身の健康

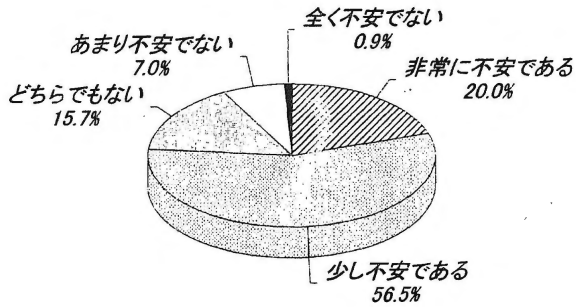


図2 将来の自分の健康

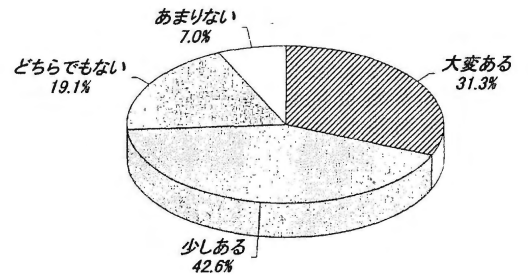


図3 自分自身の健康への関心

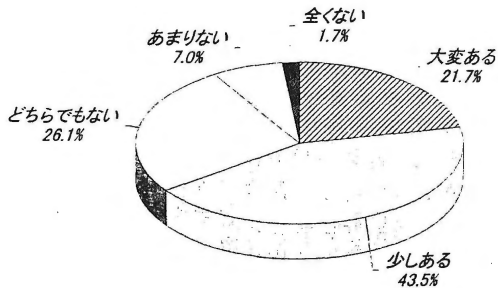


図4 看護婦経験後の意識の変化

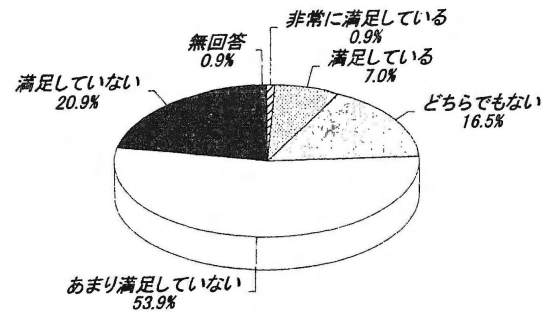


図5 睡眠時間の満足度

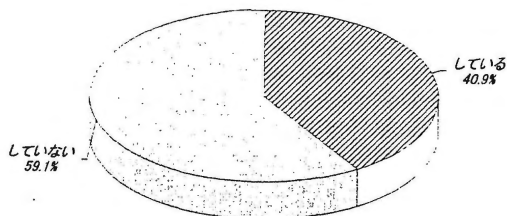


図6 睡眠への工夫

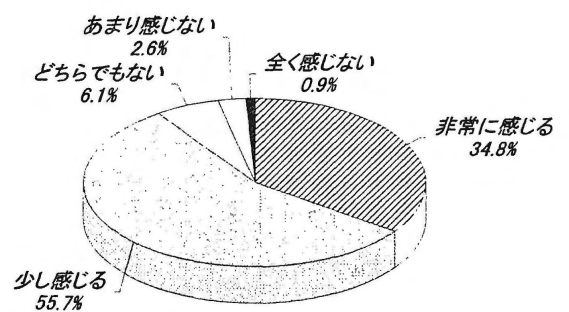


図7 睡眠不足について

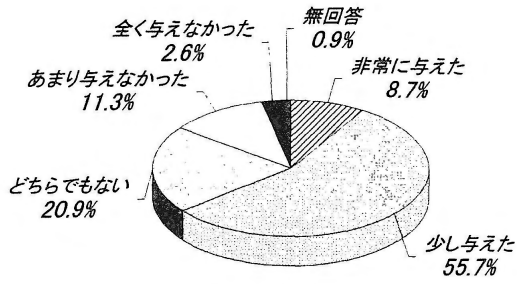


図8 患者の看護に与える影響

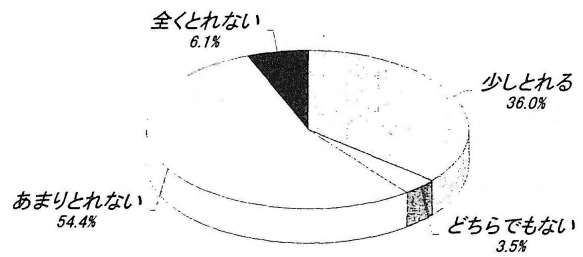


図9 夜勤前後の仮眠

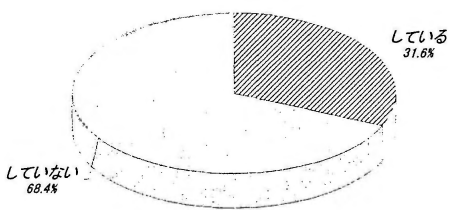


図10 夜勤前後の仮眠への工夫

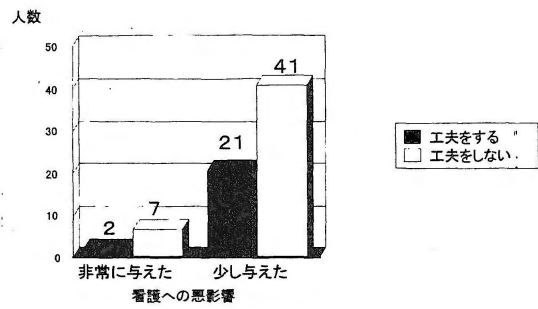


図11 患者への悪影響と睡眠不足での勤務前の工夫との比較

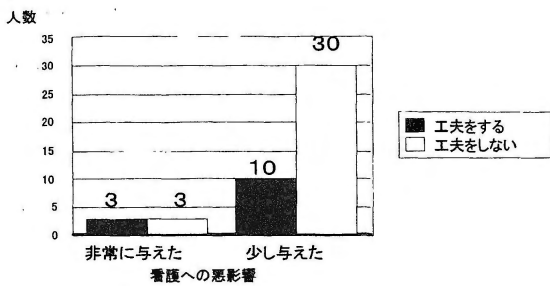


図12 患者への悪影響と夜勤前後での仮眠への工夫との比較

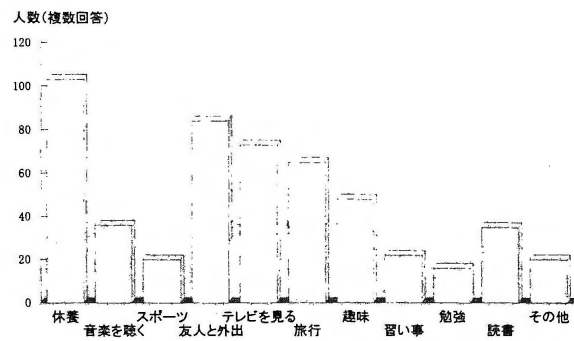


図13 休日の過ごし方