

従業員の皆さん 毎日のお仕事ご苦労様です。

日本中を熱狂と感動させてくれた「ミラノ コルティナ五輪2026」も終了しましたね。レジェンド～若手の選手が一つに纏まり「チームジャパン」としての活躍で、冬季五輪のメダル獲得数も過去最多の24個となりました！！時差の関係で未明からの競技視聴で寝不足の方も多くいらっしゃったのではないのでしょうか？感動の余韻が残る中、今月の「衛生委員会通信」では、ACT60の従業員の35%にあたる方の勤務体系である「交替(夜勤専属)勤務者」の健康管理について考えたいと思います。

※内容は交替勤務者に寄った内容となりますが、夜勤専属の方にも通じる内容です。

はじめに

交替(夜勤専属)勤務をされてみえる従業員の方の職種は、製造業が中心です。その中で自動車関連のお仕事をされてる方については、全員が交替勤務という派遣先もありますし、一部の職種では深夜勤務専属の派遣先・請負先もあります。

交替勤務は健康リスクを抱えやすい

勤務の時間が一定ではない＝概日リズムに反する
※概日リズム＝私たちの大部分の生体機能を司る約24時間周期のリズムのこと。人間の体は、昼間活動し、夜には休息するというリズムがあります。

交替制勤務による健康被害

交代制勤務による健康への影響として

- ・睡眠障害
- ・胃腸障害
- ・肥満・脂質異常症・高血圧・糖尿病・メタボリックシンドローム
- ・月経周期の乱れ・月経痛・不妊
- ・流産・早産・低体重児出産
- ・循環器疾患(心筋梗塞・脳卒中)
- ・悪性腫瘍(乳がん・前立腺がん)

普段の生活習慣を整えることが、より重要な働き方。企業によるサポート体制の拡充や健康教育の展開が必要不可欠です！



交替勤務者の健康を守るために

個人の取り組み

- ・食生活を整える
- ・睡眠時間、質を確保する
- ・運動習慣を持つ

企業としての取り組み

- ・生体リズムに合わせたシフト組み
- ・健康教育の実施
- ・環境整備

食事回数は1日3回を基本として偏りを減らす

👉 勤務シフトに関わらず、1日3食が理想

・夜勤時などは1日1食や2食になりがちですが、その分1回あたりの食事が多くなったり、食事回数が減る事で血糖値の急上昇降下が引き起こされます。

⇒午前から夕方にかけてはしっかり、夜遅くは軽めと緩急をつけて勤務形態ごとにバランスを考えましょう。

👉 食生活パターンはなるべく一定に

・夜遅い時間の食事は肥満や糖尿病リスクを高めます。

⇒なるべく普段の食生活パターン(朝・昼・夜)に近い時刻に食事を摂取することが望ましい。

夜勤前の食事の例

勤務前(夜)：日勤時の朝食をイメージした食事をとりましょう。

- 炭 エネルギー減となる炭水化物をしっかり取る
- た 魚や肉、卵などのタンパク質を含む食品をとる
- 野 野菜は片手のひらに乗るぐらいをとる

()内はカロリーの目安です

 ミックスサンド (150kcal/1個) 炭 た 野	 おにぎり(鮭・鶏そぼろなど) (180kcal) 炭 た
 豚汁 (150kcal/1杯) た 野	 納豆卵かけご飯 (460kcal/1杯) 炭 た

夜勤中の食事の例

勤務中(深夜)：エネルギーは400kcal前後を目安に。炭水化物に偏らないよう、下の写真のようにタンパク質、野菜を組み合わせることも忘れずに。砂糖たっぷりの菓子パンや油分・塩分の多いスナック菓子はNGです。炭…炭水化物 た…たんぱく質 野…野菜 ()内はカロリーの目安です

 パスタサラダ (380kcal/1個) 炭 た 野	 おにぎり (鮭・鶏そぼろなど) (180kcal) 炭 た	 野菜のおかず (スープ、総菜など) (150～250kcal) た 野
 冷やし中華 (400kcal) 炭 た 野		

夜勤中の食事の例

勤務後(朝・昼)：すぐ寝る場合は、食べる量は少なめ、油っこいものを控える。昼まで起きてその後寝る場合は、日勤と同じように昼に食事をとる。

👉 POINT 消化によい、脂質控えめのものを選ぶ

※夜勤明けにお酒を飲む人は、油分や塩分を多く含むおつまみに注意しましょう。

 鍋セット (200kcal/1個) 炭 た 野	 煮物 (200kcal/1個) た 野
--	--

()内はカロリーの目安です

遅出(夕勤)：深夜に仕事が終わる場合、帰宅後はなるべく睡眠を優先し、食べる量は控えめに。起床後は普段通り食事をしましょう。

睡眠の質 セルチェック

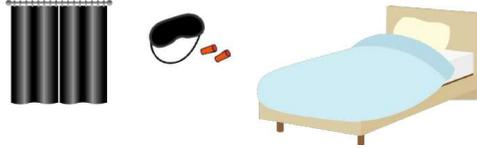
睡眠によって十分に休養できていないと感じますか？	はい	いいえ
日中に倦怠感や睡眠を感じることはありませんか？	はい	いいえ
睡眠で日中に生活に支障がでることがありますか？	はい	いいえ
実際に眠っている時間以外に寝床で長時間過ごすことがありますか？	はい	いいえ
睡眠薬がわりに寝酒を飲むことがありますか？	はい	いいえ
就寝前に喫煙したり、カフェインを摂ることがありますか？	はい	いいえ

1つでも「はい」がある方、睡眠時間が平均で6時間未満の方は要注意

睡眠の質を高めるポイント

1 寝室の環境づくり

- 騒音が聞こえない静かな部屋を寝室に
- できれば寝室は眠り専用の部屋とする
- 夏は25℃、冬は20℃、湿度50%を目安に
- 遮光カーテンやアイマスクを使用し光を遮断する



👉 睡眠に適した空間づくりに努めましょう

2 ブルーライトを浴びない

- 睡眠ホルモンが減る原因となる「ブルーライト」を発する電子機器の使用を就寝1時間前から控えましょう

🔴 **特にスマホやゲーム機、PCに注意!**

- 携帯はナイトモードを活用する
- 寝室で携帯やPCを触らないようにする

👉 まずは寝室に電子機器を持ち込まないことから



3 生活習慣を見直す

- 飲酒は眠りの質を低下させます
⇒ 就寝前2時間以内は飲まないように
寝酒を避け、飲酒する際は適量に
- ニコチンには覚醒作用がある
⇒ 就寝前1時間は喫煙も控えましょう

👉 お酒に頼って眠るのはNGです

4 副交感神経を優位にする

- 深呼吸をする
- ストレッチなど軽い有酸素運動をする
- リラックスできる音楽を聴く
- 入眠の1時間前までに湯船につかる

👉 入浴することは深部体温を一時的に高め、眠りやすい状況を作ります。

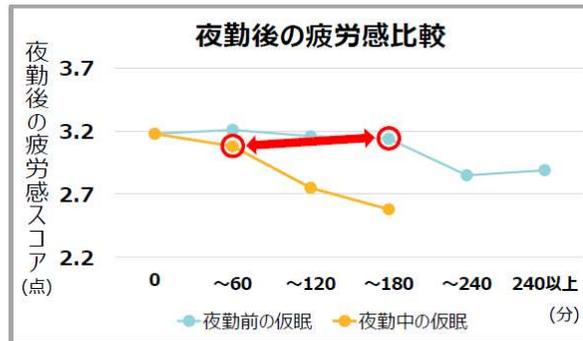
👉 リラックスして自然な眠りへ



夜勤中の仮眠は効果的

「夜勤中の1時間の仮眠」と
「夜勤前の3時間の仮眠」は
ほぼ同じ疲労感スコア

夜勤中に仮眠をとることによって
勤務中だけでなく、勤務後の
疲労感も低減します



👉 仮眠には高血圧予防効果も!

本来であれば夜間は血圧が低下する時間帯です。が、夜間に活動することで血圧は上がりっぱなしになります。たとえ睡眠がとれなくても仮眠を取ることによって、血圧を下げることができます。

生活リズムを整えるポイント

- 起床後には光を浴び得食¹⇒ とる
- 休日の寝だめは控える ⇒
- 就寝前の行動パターンを ⇒ 決めておく

太陽光 + 食事で体内時計のズレをリセット

寝だめは体内時計が乱れ、心身の不調の原因に

行動をパターン化しておくことで入眠しやすい



職場で取り組める健康支援の工夫

交代勤務は多くの産業で欠かせない働き方ですが、勤務時間が不規則になることで体内時計が乱れやすく、健康への影響が懸念されています。また夜勤により昼夜が逆転することで睡眠の質が低下し、慢性的な疲労や集中力の低下につながります。

1 勤務シフトの工夫

- 制循環(勤務の開始時間が遅くなっていく方向)となるような勤務シフト。

例) 朝番⇒日勤⇒夜勤

- 睡眠の質を下げないように、早出の始業時間は7時より前を避ける。

2 勤務環境の工夫

- 夜勤中に短時間でも仮眠ができる休憩スペースの確保。

- 眠気防止の為、夜勤時の証明を明るくする。

3 健康リスクに対する取り組み

- 深夜業に6カ月平均で月4回以上従事する労働者に対し、年2回の定期健康診断が義務付けられており、健康リスクの高い従業員を対象とした面談の実施。

- 教育面として、交代勤務者自身が実践できる睡眠や食事に関する知識の提供。

まとめ

交代制勤務をされてる労働者数は厚生労働省の労働者健康状況調査によると、我が国の労働者のうち10~20%を占め特に製造業において高いと言われています。

2交代制、3交代制などシフト形態は様々ありますが、いずれにしても日勤と夜勤をローテーションしながら働く不規則な勤務形態となるため、生活リズムが乱れることにより様々な健康リスクが発生します。

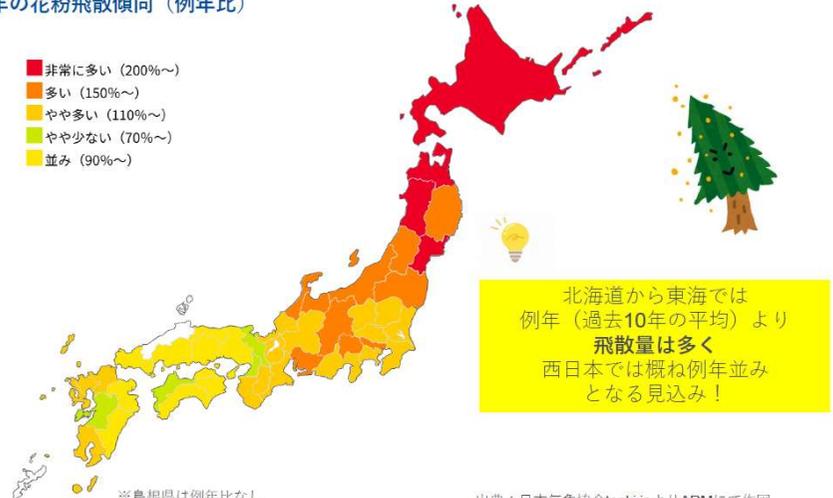
今回は、「食生活」「睡眠時間」について取り上げました。生活習慣は日々の積み重ねです。1日の中、1週間の中でバランスを調整していくことが大切です。

現在、交代勤務、夜勤専属の働き方をされてる方だけでなく、従業員皆さんが、ご自身の生活の中で取り組めそうなことを見つけていただければ幸いです。

追記 今年の花粉飛散傾向とセルフケアについて

今年の花粉飛散傾向としては、下記の図のように過去10年の平均より北海道~東海では飛散量は多く(110~200%)、西日本では概ね例年並みとなる予想です。

2026年の花粉飛散傾向(例年比)



北海道から東海では
例年(過去10年の平均)より
飛散量は多く
西日本では概ね例年並み
となる見込み!

花粉症のセルフケア

- ・外出時は、マスクやメガネ、ゴーグルなどを着用、髪の毛への付着を防ぐため帽子着用も効果的です。
 - ・帰宅後は、手洗い・洗顔やうがい、鼻をかみましょう。
 - ・外出時、帰宅時には衣服の花粉を払ってから家に入るようにしましょう。
- 毎年激しい症状に悩まされている方でも、早い時期から適切な治療を受け、シーズン中も花粉を遠ざける工夫をすれば、症状をかなり抑えられます。少しでも早いうちに対処して嫌な季節を乗り越えましょう。