

1. 日時：2022年5月27日(金) ~~11:00—12:00~~ 変更になりました。11時20分—12時20分
2. 場所：オーテピア 4F 集会室
3. リモート参加：ご希望の方は、hirou@ns-med.or.jp に氏名・所属を記入し、5月25日までにお申し込み下さい(先着80名)。後日参加方法をご連絡します。
4. 内容
 - (1) 2022年度総会
 - (2) 講演

座長：岩根 幹能 (日本製鉄関西製鉄所/NSメディカル・ヘルスケアサービス)

労働者の社会的ジェットラグとプレゼンティーズム

～本来のパフォーマンスを発揮できる休み方の支援～

演者：影山 淳 先生 (浜松医科大学 医学部 看護学科 地域看護学 助教)

【抄録】社会的ジェットラグ(社会的時差ぼけ、以下SJL)とは社会時刻と個人の生物時計の性質(睡眠、生理機能リズムの位相)の不一致によって心身の不調を呈する状態像を指す。SJLは生体時計特性が夜型の個人に起こりやすく、交替勤務と比べるとごくわずかな1～2時間程度の睡眠の時間帯のずれにも関わらず、睡眠をはじめ様々な心身機能に影響することが明らかにされている。日本人の約4割が1時間以上のSJLを経験しているとの報告もあり社会的制約が強い労働者において重要な健康課題の一つであると推察される。またSJLは比較的新しい概念であるため、その健康リスクについてさらなる解明と対策の検討が必要と考える。睡眠はプライベートの時間帯にとるため個人の自由裁量ととらえられ、労働者の睡眠への支援について経営層の理解を得るのがしばしば難しいことがある。そこで経営層の関心を得られやすい生産性(健康経営)に着目しSJLとプレゼンティーズムの関連について研究を実施した。製造業企業に勤務する成人労働者1,573人を対象に横断的に検討した。その結果、対象集団においてSJLではなく不眠がよりプレゼンティーズムに大きく関連していた。当日は本研究の分析結果についてご紹介し、個人差のある生体時計に対してどれほど労働時間等の働き方に配慮を必要とするかの方向性を示す。労働者の本来のパフォーマンス発揮につながる休息をとるための支援について、参加される皆様と考えていきたい。

