

2025年7月10日

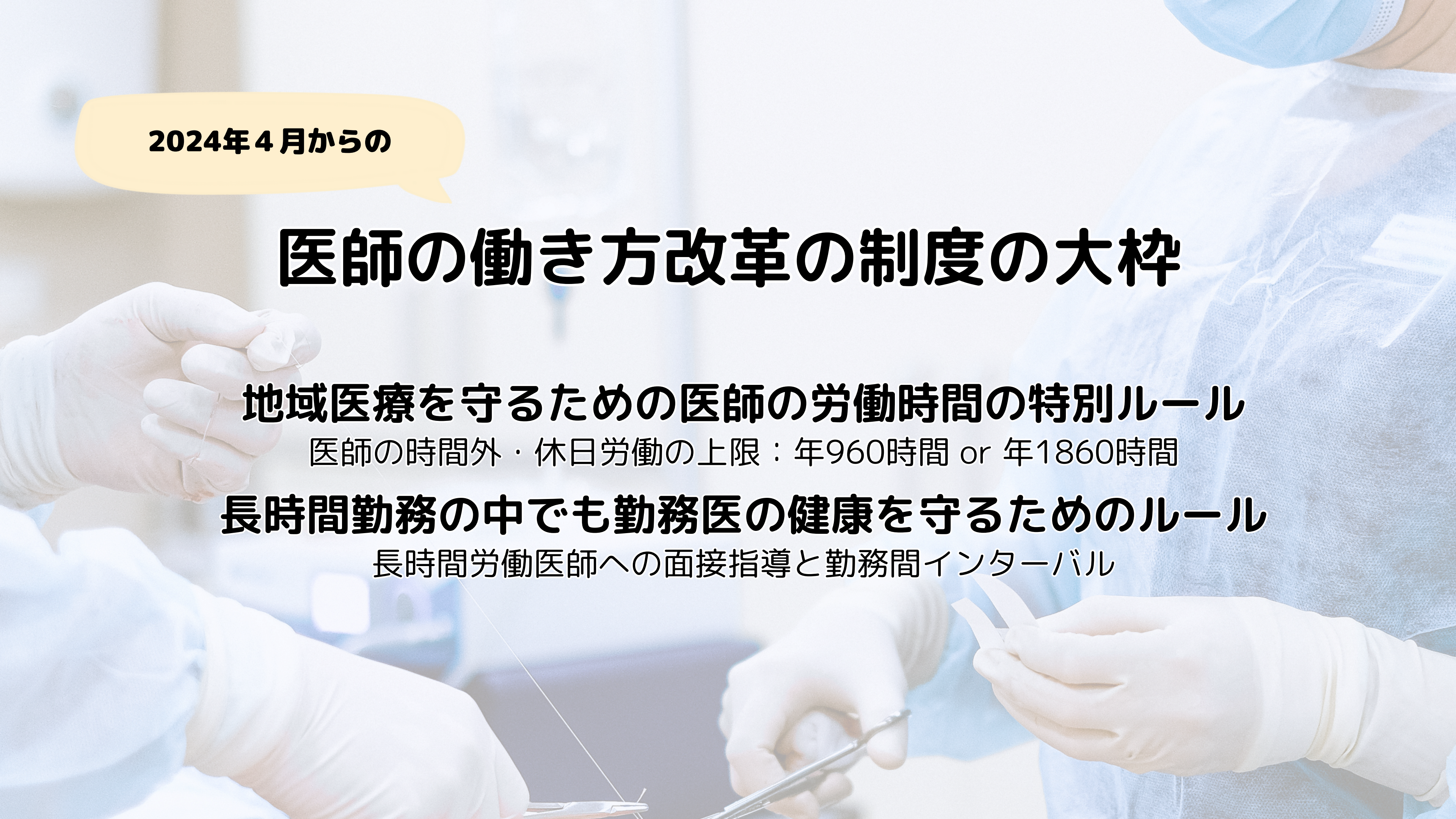
長崎県令和7年度第1回 医療勤務環境改善セミナー

勤務環境を変える力

～マネジメントシステムで支える医師の働きがいと地域医療～

医療法人聖医会藤川病院 / 久留米大学
藤川 葵





2024年4月からの

医師の働き方改革の制度の大枠

地域医療を守るための医師の労働時間の特別ルール

医師の時間外・休日労働の上限：年960時間 or 年1860時間

長時間勤務の中でも勤務医の健康を守るためのルール

長時間労働医師への面接指導と勤務間インターバル

長時間労働医師への面接指導

診療に従事する医師全てに対し管理者へ義務付ける
「面接指導実施医師」が面接を行う

時間外・休日労働が月100時間以上となることが
見込まれる医師には、**面接指導**が実施されます。



※ 必要と認められる場合は、就業上の措置が講じられます。

医師の健康を守る働き方の新ルール

長時間労働医師への面接指導の内容

面接の開始時点(自己紹介や面接の目的説明等)

- 今日はよろしくお願いします。面接指導を担当する、医師の〇〇です。
- 〇〇科の〇〇先生でお間違いないですか？お名前を仰っていただけますと幸いです。
- 今日は、先生の今月の時間外・休日労働が100時間以上になる恐れがあるというので、長時間労働者を対象とする面接の対象になりました。
- 長時間労働の面接指導は初めてですか？2回目以上ですか？

面接での情報収集のための質問(例)

- 今月の時間外・休日労働が100時間近いというのは、これは何か特別な理由があったのでしょうか？それとも先生は毎月このくらい残業をされているのでしょうか？
- 先生は毎日何時ごろ来られて、何時ごろ病院を出られるのでしょうか？
- 先生、最近の体調はいかがでしょう？困っていることありますか？
- よく眠れていますか？睡眠時間はいつもどのくらいでしょう？
- 寝つきが悪いとか、夜中に目が覚めるとか、不眠の傾向はないですか？
- 日中に眠くなってしまうことはありませんか？
- 現在、治療中の病気や入院・手術など大きな既往歴はありませんか？
- 事前に病院から共有された健康診断結果を拝見しますと、この1年で、体重の急激な増加や血糖値の上昇があったようですが、そちらに関してはどのように対処されていますか？
- 来月はどのくらいの残業になるか見通しなどはありますか？
- 最近、気分が沈んだり、イライラする事が増えていませんか？
- 仕事中に以前より集中できなくなったり、間違いが多くなったり、眠くなったりすることが増えていませんか？
- 今の仕事に対して、先生の裁量はどの程度ありますか？ご自分である程度、仕事のペースや順番を決めることができますか？
- 先生が仕事で困った時や、労働環境に関して改善を求めたい時など、相談する方はいらっしゃいますか？
- 職場のサポートは十分あると感じていらっしゃいますか？

ワーク・エンゲイジメントやバーンアウトに関する質問(例)

- こんな仕事もうやめたいと思うことはありませんか？
- 仕事が自分に向いていないと感じたりすることはありませんか？
- やりがいをもって仕事に取り組んでいますか？
- 先生はどうしてここまで(そんなに)頑張れるのですか？

面接の終了時点(まとめ、助言、産業医との連携等)

- 就業上の措置は必要なしという事で良いと思います。ただ、体調の変化があったり、急激な業務負担の上昇などがあった場合は人事課や、職場の産業医等にご相談ください。
- 業務の影響で睡眠時間の確保が難しくなり、体調不良等の問題がありましたら必ずご相談ください。
- 睡眠時間が短いと、脳・心臓疾患のリスクが上昇することははっきりしています。また、身体的症状がない場合でも作業の効率性やミスの頻度が上がるという報告も存在しますし、睡眠時間が確保できる場合にはそうするに越したことはないと思います。
- 面接指導の結果を意見書に記載しないといけないのですが、〇〇については〇〇と記載したいと思いますが、よろしいでしょうか。
- 意見書には、病名は記載せずに、「通院時間の確保」を就業上の措置が不要である条件として付けようと思いますが、いかがでしょうか。

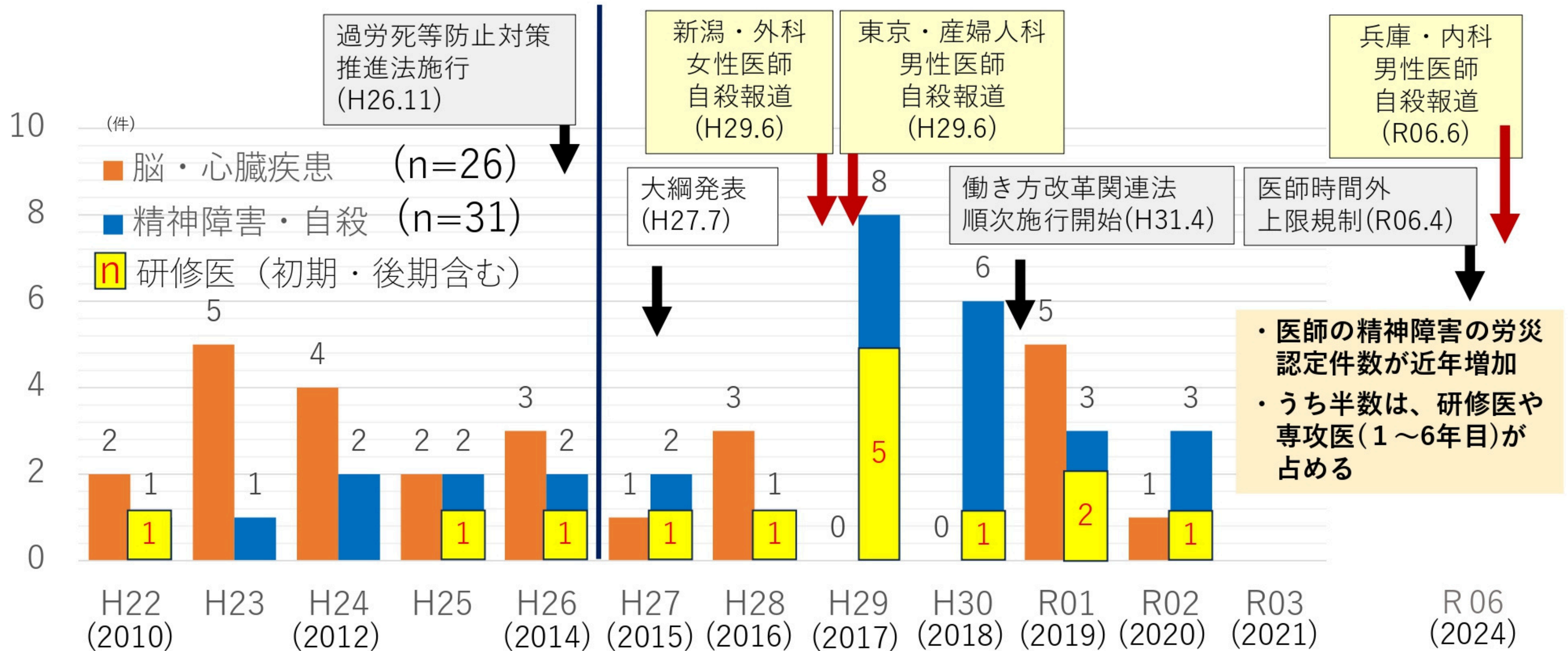


長時間労働の医師への保健指導

- ・ 自身の睡眠不足や疲労について「気づきの心」を涵養するよう指導する。さらに、アクチグラフ等の客観的指標に基づいて、自身の睡眠不足や疲労に気づき、適切な対応ができる自律性を促す。
- ・ 自身の疾患のリスクについて把握し、行動変容を促す。
- ・ 1日6時間以上の質の良い睡眠の確保を促す。
- ・ 勤務時間外には身体活動や趣味、家族との団らんを楽しむことを促す。
- ・ 好ましい健康習慣(栄養、身体活動等)、健康管理を促す。

1 過労死等防止対策推進法と医師の過労死等事案分析

業務上の過労死等として認定された**医師における** 脳・心臓疾患、精神障害・自殺の事案件数の経年変化(n=57)



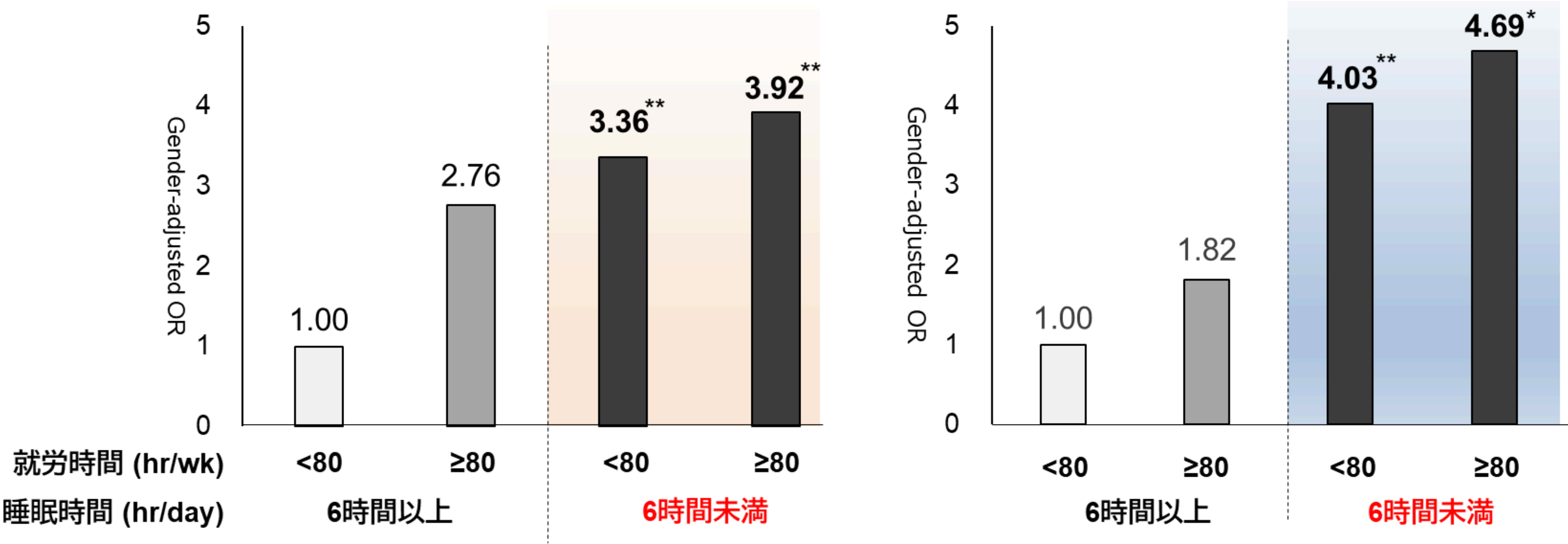
(出典 吉川徹他, 医師の過労死等の労災認定事案の特徴に関する研究.令和3年度労災疾病臨床研究「過労死等の実態解明と防止対策に関する総合的な労働安全衛生研究(代表研究者高橋正也)」
<https://records.johas.go.jp/rep39.pdf>)を改変・追記し、本研修資料として図を作成)

長時間労働の医師の睡眠時間と就業時間 ストレス及びうつとの関連

高ストレス

うつ状態

* p-value<0.05 ** p-value<0.01



睡眠の確保が重要！

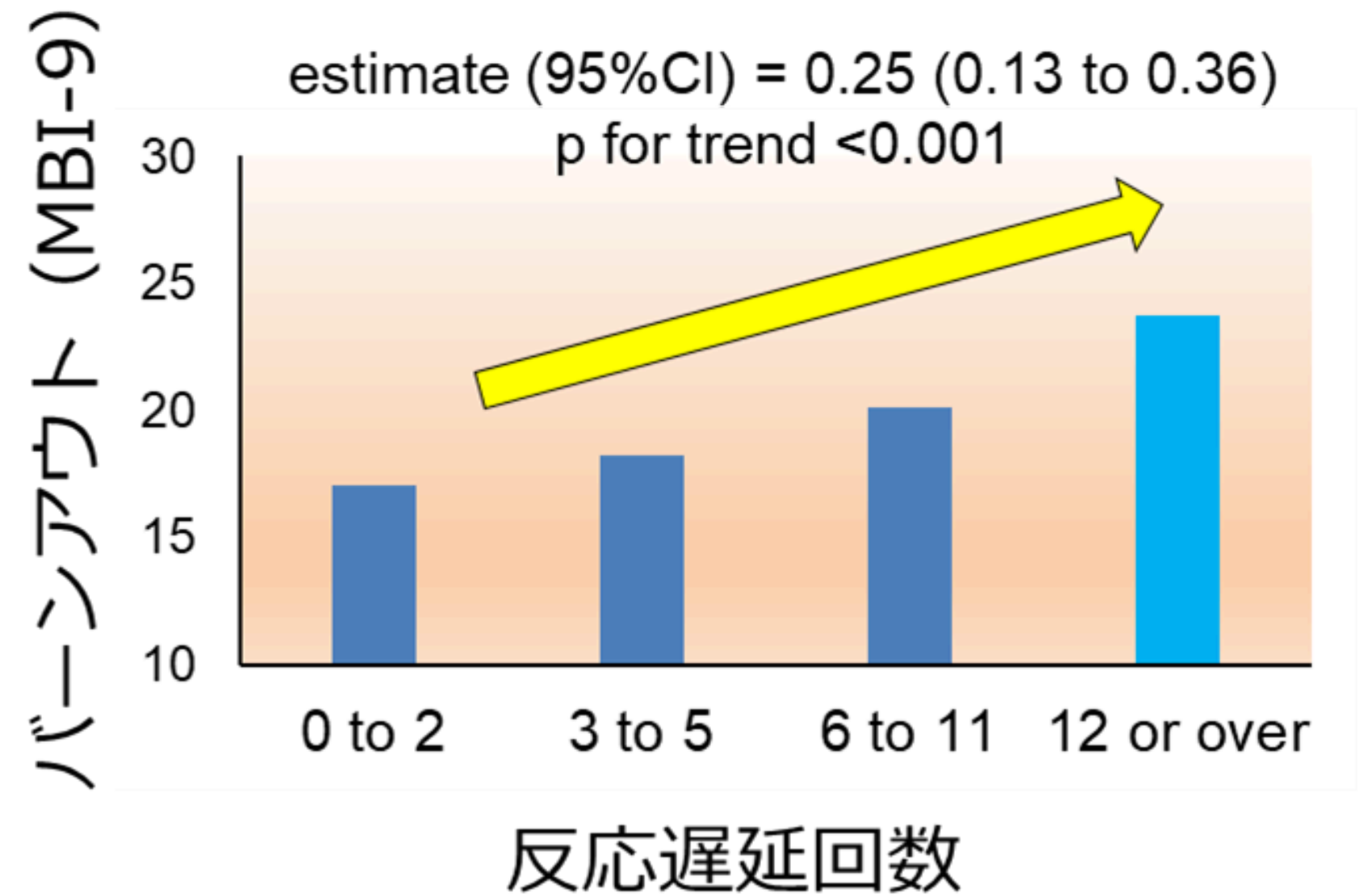
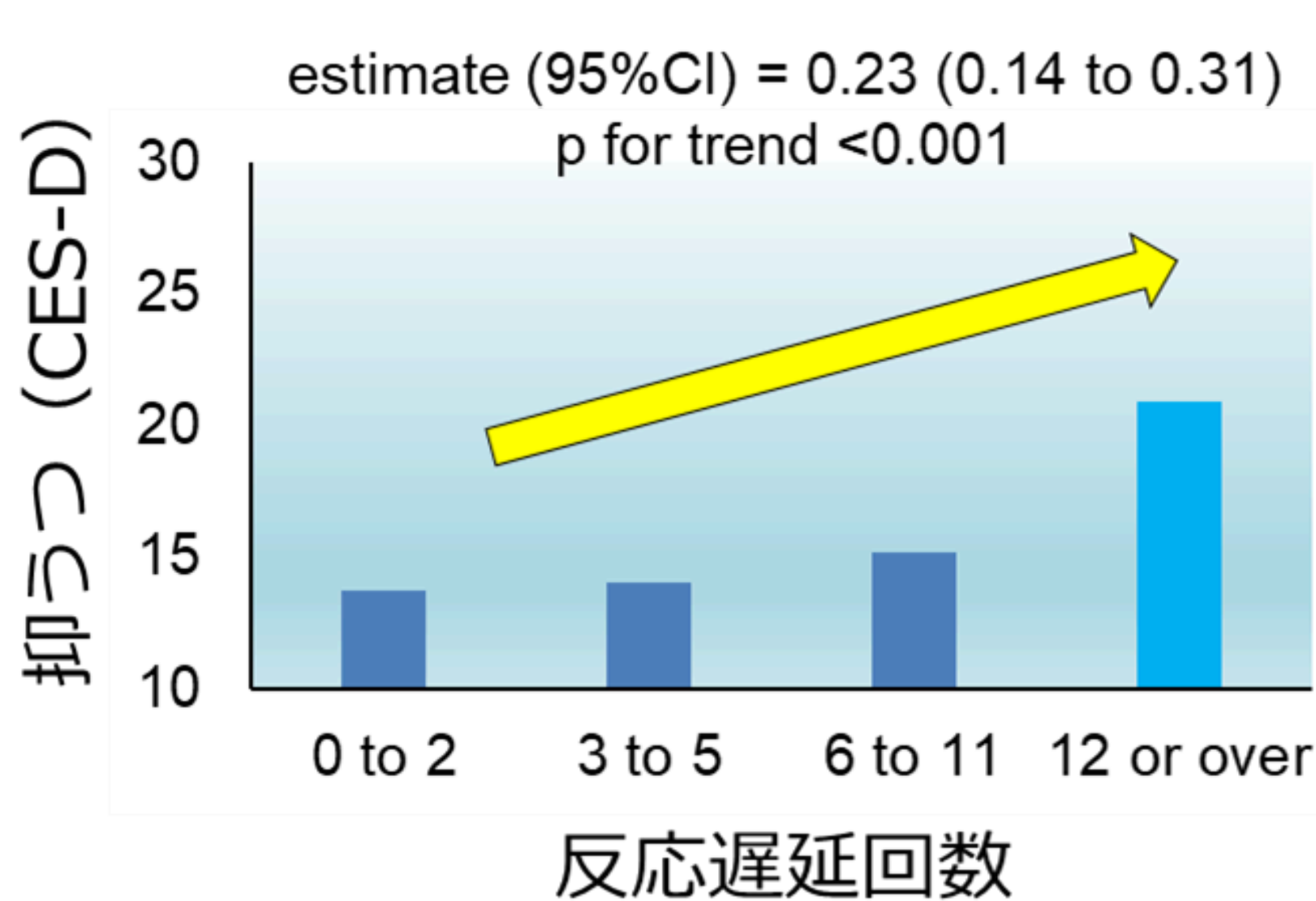
精神運動覚醒度検査（Psychomotor Vigilance Test / PVT）

- PVTは、下記のような検査機器を用い、各被験者の反応速度から覚醒度を客観的に測定する方法
 - ✧検査が始まると上部の画面に赤い数字が表示される
 - ✧被験者は、その数字を見たらすぐに利き腕側の指でボタンを押す
 - ✧しばらくすると、また赤い数字が表示され、ボタンを押す、という操作を繰り返す
 - このようにして、各被験者の反応時間を繰り返し測定する
 - 標準版では10分間、短縮版では3分間これを継続する
- （Basner and Mollicone, 2011）



客観的な覚醒度と抑うつおよびバーンアウトとの関連

全国の医師 約1,200名を対象とした疫学調査の結果、PVT の反応遅延回数 (lapse) および反応速度 (1/RT) は、抑うつ状態およびバーンアウトと有意に関連が認められた。



調整変数: 年齢、性別、BMI、測定時刻、キーボードタイプ、カフェイン摂取、アルコール摂取

面接指導対象医師のPVT所見：睡眠負債の一例

40代 男性 身長168cm 体重**106**kg BMI**37.6**

前月の勤務時間：**102**時間

平均睡眠時間 5-6時間

熟眠感 時々ある

いつでも入眠可能 なし

一瞬居眠りする なし

慢性的疲労感 なし

いびきの指摘 なし

睡眠負債の状況：**1** 疲労蓄積の状況：**0**

昨晚の勤務状況：夜間の勤務はしていない

直前の状態：非常にはっきり目覚めている

直前の勤務：日中の勤務の中休み

