

どう見直す？

夜勤・交代勤務者の食事

— タクシードライバーの食生活に関する研究 —

独立行政法人 労働者健康安全機構 東京労災病院 治療就労両立支援センター 管理栄養士 ● ひらさわ よしえ 平澤芳恵

東京労災病院治療就労両立支援センターでは勤労者の健康確保のための予防法・指導法の開発に取り組んでいる。平成26年度から継続している介入研究、深夜勤務及び交代勤務者の食生活状況及びコンビニメニューの選び方に関する調査における成果と課題について報告する。

わが国では深夜勤務は必要不可欠な勤務体系であり、深夜勤務者の割合は年々増加の一途をたどっている。勤務時間がまちまちのため、睡眠をはじめ、食事の摂取時刻が不規則になり生体リズムが乱れやすい。このような勤務体制が関連する健康影響としては、生活習慣病をはじめ、脳卒中、虚血性心疾患等の様々な疾患への罹患リスクが指摘されている。

本調査では深夜勤務者のための食事選びにおいて具体的かつ効果的な指導法について検討するために、東京都大田区内のタクシー会社5社および1団体の男性タクシー運転手674名のうち、週1回以上深夜に勤務する運転手538名（平均年齢60.2歳）を対象に調査を行った。対象者の食習慣の特徴は1日の食事回数が3回ではない、野菜の摂取回数が少ないなどが挙げられ、深夜にコンビニを利用すると回答した者は71.9%、コンビニの利用回数は平均3.2回/週という回答が得られた。

このような結果から、コンビニを利用して食事改善を行うことが生活習慣病等の疾病予防に重要と考えられる。本調査で得た知見をもとに、成果物として具体的にコンビニメニューの選び方を提示した小冊子「深夜勤務者のための食生活ブック」を作成した。

本冊子は、タクシー会社のほか、深夜勤務のある工場や消防士、高速バス運転手等、幅広く活用いただき、本冊子を使用した効果検証を現在実施中である。今後も深夜勤務者の食生活の認識や対処の契機として活かされるよう検討を重ねる予定である。

前述のように深夜勤務は必要不可欠な勤務体系であるものの、課題として、事業所によって産業保健スタッフ等が配置されていないなど、健康教育や健康診断の事後措置の充実が図られていない現状も散見される。事業所全体で健康支援のしくみを構築していくことが重要であり、当センターが実施している予防医療モデル研究を通して、管理栄養士が職域で活動する意義は多くあると考える。

当センターでは深夜勤務者のほか、働く女性の月経トラブル等に対する調査研究等にも取り組んでいる。これらは当センターのホームページ上に研究の成果物（冊子等）を紹介している。今後も勤労者の勤務実態に即し、勤労者の健康状態の推移や現状を考慮した健康支援の充実につなげていきたい。

