

夜の勤務のサバイバル

著：志賀 隆・伊田 瞳・かげ

これは夜と戦うすべての人のための プラチナマニュアル

多くの医療者にとって、日常と化している夜勤や当直という過ごし方を見直すきっかけとなる1冊が生まれた。これまで夜勤や当直が始まる前に、「夜に働く」ということがどれだけ理解されて臨まれていただろうか。夜に働くことが単なる日勤の延長線上ではないことは、夜勤や当直を経験した方ならご存じのはずだ。夜には夜のトラブルがあり、対応の仕方があり、動き方や過ごし方がある。そこで初めて夜勤に入る人にも、すでに何年も夜勤を過ごしてきたベテランにも推薦したいのが本書である。新人には夜勤のガイドブックになるだろうし、ベテランにとっては睡眠にまつわる知識の整理がおおいに役立つはずだ。

本書で特筆すべきは、立場の異なる三者による執筆という点にある。救急医の視点、看護師の視点、そして睡眠医学の視点から語られる内容は、病院で夜勤を行ううえで知っておきたい項目が厳選されている。本書を読めば、三者三様に考える「夜に働くこと、そこで起こり得ることや考えるべきこと」を俯瞰的に把握できる。他職種はどういう動きや考え方をしているのかを知ることは、人手の少ない夜の勤務では非常に重要であり、夜勤の全体像をとらえることができる。また科学的

な根拠をベースに語りつつも要点をまとめたイラストがあることで、視覚的にも情報を受け取りやすく読み進めやすいのもポイントだ。

4つのパートで語られる内容は、自分が気になったところから読み進めても学びが多い。そもそも夜の病院はどういうシステムのもとに動くのかを知らないまま、夜勤に入るスタッフもいるのではないだろうか。そこを普遍的に網羅して語られるのは夜勤の初心者には心強い点だ。新人にとっては夜勤の限られた人員のなかで、リーダーがどのように考えているかを知る一助になるだろう。夜の勤務帯でチームがどのように動いていくと効果的なのかについてはPART 1をぜひ参照してほしい。

PART 2では、睡眠医学の知見を得られるが、患者だけではなく医療者の睡眠環境についても述べられているのは他の書籍にない点だといえる。例えば、朝のスマホチェックが睡眠に有効(p.49)ということはご存じだろうか。「睡眠医療に関する知識は、自分の健康を守ることにも、患者さんの健康を守ることにもつながります」(p.84)とあるように、自分の健康を守ることの第一歩として自身の睡眠衛生を省みるきっかけにできるだろう。本



MEDSi

2,860円(本体2,600円+税10%)

A5/184頁

ISBN978-4-8157-3067-3

書を通じて、睡眠衛生が、夜勤や当直のある生活で長く健康的に働くために是非おさえておきたい知識として定着してほしいと心から願う。

さらにPART 3~4ではベテランでも新人でも、頭を悩ませる急変やトラブルケースの対処の要点がまとまっている。例えば、患者の意識レベルの低下や、離院した場合の対応を夜間であればどうするとよいかケース別に記載されている。また終末期にある患者がいよいよ亡くなるというときに求められる情報の集め方や動き方、医療者としての気遣いが盛り込まれている点でも心強いだろう。ここは新人にとっては、夜勤が始まる前に一読することで良いイメージトレーニングになるはずだ。

本書は患者の健康を守り、医療者の健康を守り、ともに夜を乗り切る仲間として応援してくれる1冊だ。これからも夜と戦う人たちの灯火になることを願っている。

小出 智一(東京ベイ・浦安市川医療センター 看護部 救急外来部門)