



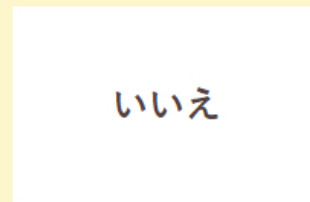
QUIZ

クイズ



QUIZ 01

腰痛は、心理・社会的ストレスで発症することがある。



解説

EXPLANATIONS

近年の研究で、腰痛は筋骨格系の機能的障害だけでなく、ストレス（「心理・社会的要因」）でも発症すると報告されています。職場における腰痛は、「業務上の疾病」の約60%を占めています。なかでも保健衛生業で発生する「業務上の疾病」のうち腰痛が占める割合は約80%に及びます。腰痛は看護職の離職意向にも影響することが報告されており、職場での腰痛予防は職場環境改善の重要な課題です。



近年、1日の必要摂取エネルギー量を上回る食生活を送る若者が増えている。

はい

いいえ



解説

EXPLANATIONS

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、日本人の1日の摂取エネルギーや三大栄養素の摂取量は、高度経済成長期をピークに徐々に減少し、現在に至っては終戦直後（昭和20年代）より大きく下回っています。さらに、近年は極度の“やせ志向”が若者の中で広がっており、1日の必要摂取量を下回る食生活を送る若者が増えています。栄養不足は、骨粗鬆症や拒・過食症などの心身の健康リスクのほか、妊娠・出産期の胎児へも影響を与えかねません。看護職であることを自覚し、自分自身の健康管理を見直すことは大切です。



現役の女性看護職のうち、60歳以上の割合は20人に1人である。

はい

いいえ



解説

EXPLANATIONS

「平成28年 衛生行政報告例」によると、2016年時点で女性看護職就業者の10人に1人が60歳以上であることが明らかになっています。さらに、この比率は年々上昇しています。「プラチナナース（定年前後の看護職）」として働き続けられる職場環境を目指しましょう。



世界保健機構（WHO）は、1日の糖類摂取量を25gとすることを推奨しているが、500mlの炭酸飲料水に含まれる砂糖は20gである。

はい

いいえ



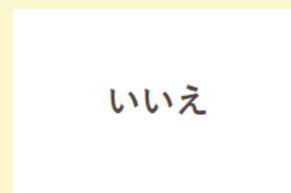
解説

EXPLANATIONS

500mlの炭酸飲料水に含まれる砂糖は40～50gです（種類によって異なります）。世界保健機構（WHO）は、各種の研究結果から、1日の糖類を小さじ6杯分程度とするよう発表しました（2015年）。看護職は夜勤・交代勤務者として働いている方も多いため、食事に時間を割くことが難しかったり、栄養バランスにまで意識が行き届かないかもしれません。しかし、長く健康に仕事を続けていくためには健康管理は必須です。食事や健康に関する指標等を参考にしながら健康管理に努めましょう。



スマートフォンやタブレットの画面(LEDディスプレイ)が発するブルーライトは、夜間に浴びすぎると体内時計を狂わせ睡眠障害を引き起こす危険がある。



解説

EXPLANATIONS

ブルーライトは人の目でみることができる光(可視光線)の中で最も波長が短く強いエネルギーを持ち、角膜や水晶体で吸収されずに網膜まで到達します。ブルーライトはLED照明や太陽光にも含まれており、夜に浴びすぎると体内時計を狂わせ睡眠リズムを崩し、自律神経機能に影響する可能性があります。日常生活では就寝前のスマートフォンの使用を控えるなどの対策が有効です。



平成29年度に全国の事業所の約8割がストレスチェックを実施し、そのうち8割以上は結果を職場や部署単位で集計・分析する「集団分析」を実施した。

はい

いいえ



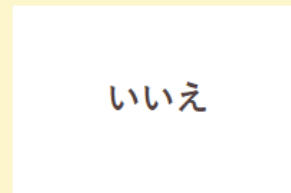
解説

EXPLANATIONS

ストレスチェック制度とは、職場におけるメンタルヘルス不調を未然に防止することを目的に、常時50人以上の労働者を使用する事業所に対し、平成27年12月から年1回のストレスチェックとその結果に基づく面接指導などの実施を義務付けているものです。厚生労働省調べ(平成29年7月)によれば、実施を義務付けられた事業所の82.9%が実施し、うち、78.3%が「集団分析」を実施しています。職場内の特定の職種や部署のメンタルヘルス状況把握に役立つとされています。



受動喫煙対策として「敷地内を全面禁煙としている」病院のほうが、「施設内を全面禁煙としている」病院より多い。



解説

EXPLANATIONS

厚生労働省「平成26年(2014)医療施設調査」によれば、8493病院のうち「敷地内を全面禁煙としている」51.2%、「施設内を全面禁煙としている」32.5%でした。東京オリンピック(2020年)開催に向け、国は受動喫煙対策を推進しており、医療機関の取組みも徐々に進んでいます。



現在夜勤をしていない看護職が夜勤を可能にする条件として挙げた回答のトップは「夜勤手当が高い」である。

はい

いいえ



解説

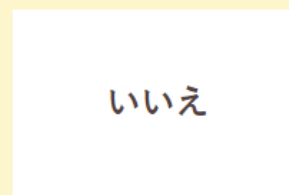
EXPLANATIONS

「2017年 看護職員実態調査」によると、夜勤を可能とする条件の第1位は「家族（配偶者）の理解・協力が得られる」（40.1%）であり、「夜勤手当が高い」（28.9%）は「夜勤回数が少ない」（32.6%）に次いで第3位でした。特に子育て世代の30代では「配偶者の理解・協力」は59.6%と断然多く、「急な夜勤の休みも対応してもらえる」（42.6%）が続きます。看護職が働き続けるためには、職場環境の改善だけでなく、家族などの支援も重要であることがわかります。例えば、育休後の働き方について、復職前からご家族を対象に説明会を開催するなどの方法があります。



2018年の日本の高齢化率*は28%だが、2083年には41.3%まで上昇する。

*高齢化率とは、65歳以上人口が総人口に占める割合を指します。



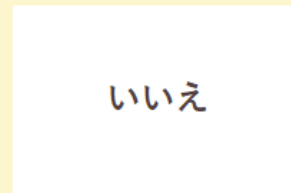
解説

EXPLANATIONS

日本の人口は2010年をピークに減少に転じ、高齢化率は、2083年（41.3%）まで上昇し続けることが確実です。高齢化とともに人口減少が見込まれ、ケアを支える人材の確保はいつそう難しくなっていくでしょう。医療・介護提供体制を持続的に支えていくために、現在働いている看護職が、できるだけ長く健康に看護実践を続けていくことが望まれます。



過去1年間に、勤務先または訪問先などで暴力・ハラスメントを受けた経験がある看護職は半数以上いる。



解説

EXPLANATIONS

「2017年 看護職員実態調査」(日本看護協会)によると、看護職の52.8%が過去1年間に、勤務先または訪問先などで暴力・ハラスメントを受けた経験があると答えています。「意に反する性的言動」「身体的暴力」は患者(利用者)から、「精神的暴力」は同じ職場の職員からが多いという結果でした。組織をあげて暴力・ハラスメントへの対策に取り組みましょう。「職員を守ることは、患者を守ること」につながります。