

## 交替勤務

2011年7月

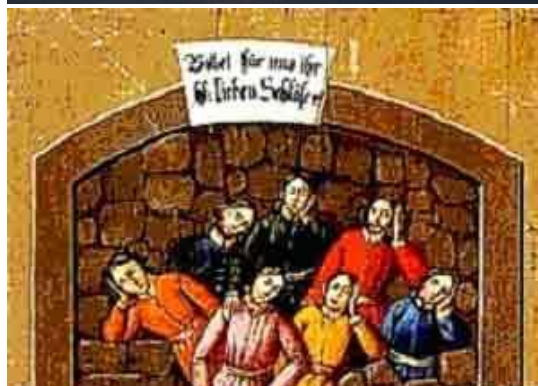
重要な仕事の最中に眠り込む人々に関係する航空業界での事例報告が近頃続いている；

• 2011年3月22日深夜、航空管制官が眠っていたため、管制塔の着陸許可なしに、ワシントンDCのレーガンナショナル空港に2機の飛行機が着陸した。

• 2011年2月19日、深夜勤務の航空管制官は疲れて起きていられず、手続きに反し同僚に複数の仕事をこなすことを押し付けてしまった。

殆どのプロセス工業プラントは24時間稼働しており、オペレーターは夜通し働らかなければならず、輪番交替勤務をすることを求められる。交替勤務による睡眠時間のずれは、多くの人々に危険な操作ミスのもととなる可能性のある眠気を誘う。オペレーターは昼夜如何なるときでも、潜在する問題に対して油断なく機敏に対処できなければならない。

夜間勤務中眠らずに油断なく注意しているためにすべきことがいくつもある。オペレーターは、その問題を認識し、プラントを離れている間に質の良い睡眠を取る責任がある。管理者も同様に、勤務計画がオペレーターに必要な睡眠を取る時間を与えていることを確認するという重要な役割を持っている。



“7人の眠れる聖者” 14世紀ドイツの絵画

## 知っていましたか？

大きなプロセス事故は昼夜いつでも起り得る！ 交替勤務者は起こりうるプロセス事故に対して、常に注意を怠らず、効果的に対処しなければならない。以下は、夜間に起こったプロセス事故の例である；

- ➔ 1984年、インドのボパールで数千人の死者を出した毒ガスの放出事故は真夜中少し過ぎだった。
- ➔ 1986年、チェルノブイリの核災害は午前1時頃の制御不能、爆発（注：1時23分）で始まった。
- ➔ 1989年、油タンカーExxon Valdez号の座礁、油漏れは真夜中少し過ぎに起きた。
- ➔ 2010年、11人の死者を出し、史上最大の海洋における油漏洩事故を起こした施設Deepwater Horizonの爆発（上の写真）は、夜10時頃起きた。

## あなたにできること？

人は不規則な睡眠パターンに適するようにはできていない。交替勤務者は、極端な眠気の原因となる睡眠障害にしばしば直面するが、影響を小さくすることはできる。例としては；

- ➔ 仕事を離れている間に十分な睡眠を取るよう心掛けること。
  - ➔ 昼間寝るのに良い一暗く、静かで邪魔のない一場所を確保するように心掛けること。
  - ➔ 仕事に出る直前に仮眠をとること。
  - ➔ 緊張感を保つために他の人と一緒に働くこと。
  - ➔ 活動的であること—出来る限り歩き、動き廻ること。
  - ➔ 最も疲れると思うときに、退屈又は難しい仕事を計画しないこと。
- 研究によると、夜勤者が最も眠いのは午前4~5時である。
- ➔ もし目を覚まし続けていることに問題がある場合には、医者に相談すること。改善できる睡眠のとり方があるかもしれない。
  - ➔ 夜間輪番交替勤務をしている間、元気であるための更なるアイデアをインターネットで探すこと。

**輪番交替勤務をしているときには、十分な質の良い睡眠をとるよう心掛けること！**