

# 夜勤・交替制勤務で働く

光の当たり方  
が変わる

食事の時刻や  
内容が変わる

睡眠が  
変わる

生活や行動  
が変わる

体内時計  
の乱れ

睡眠の  
量・質の  
低下

- ・肥満
- ・運動不足
- ・家庭/個人  
生活不満

身体の不調

(神経系, 心肺系, 免疫系, 細胞系)

精神の不調

(注意, 記憶, 判断, 情緒)

病気, ケガ・事故

図 夜勤・交替制勤務と健康, 安全, 生活の質  
(出典: Kecklund & Axelsson, BMJ. 2016; 高橋, 睡眠医療. 2019)