

第 10 回

# 交代性勤務

*Shift work*

*By Tomoko WAKAMURA*

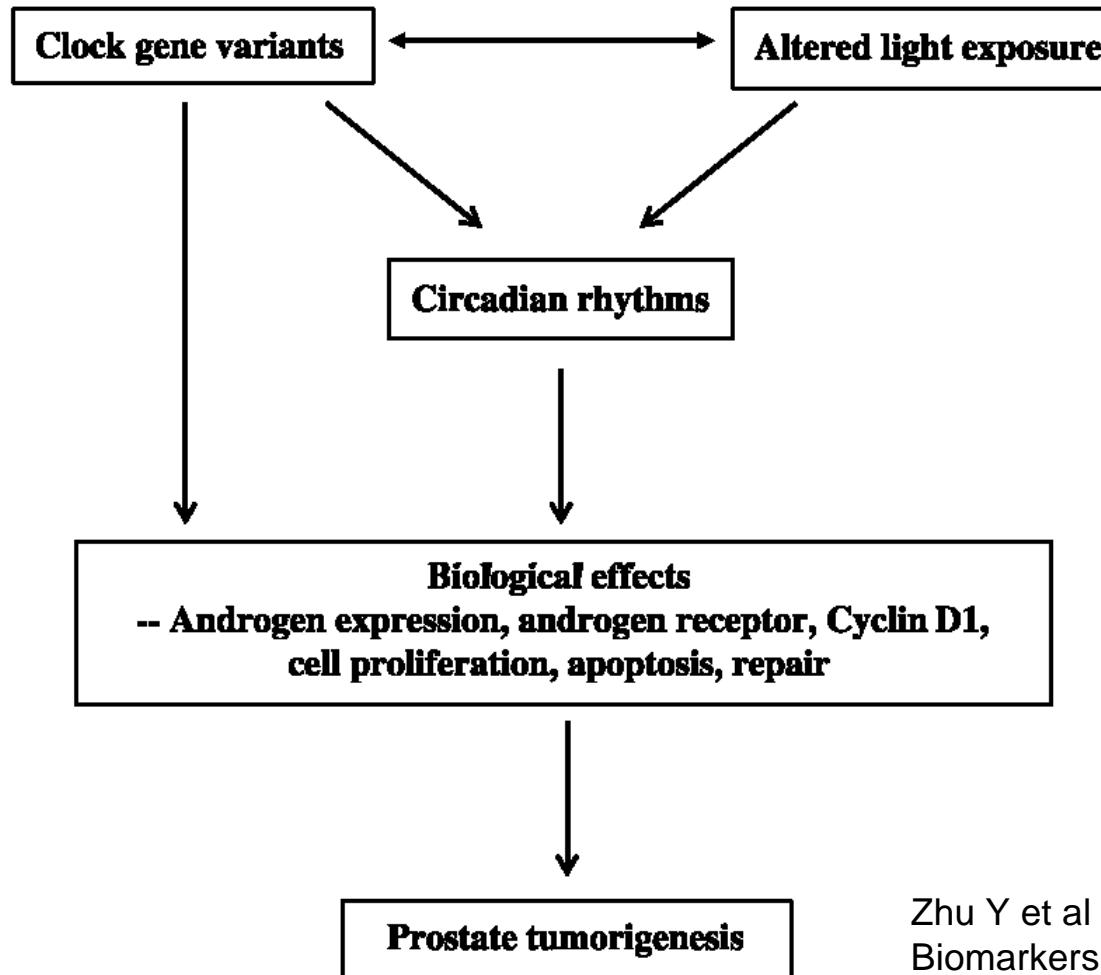
画像出所：<http://www.iisd.org/digest/jan96/clock.gif>

# 交替勤務者の睡眠のタイプ

睡眠のタイプ	位相進み睡眠	アンカー睡眠	位相遅れ睡眠
就床時間	遅い午後～夕方	通常夜睡眠時間内	朝～昼ごろ
睡眠の長さ	短い	仮眠として短い	通常短い；早朝入眠時は長い時も
睡眠内容	入眠遅れ 起床時気分がよくない 徐波相は就床までの 断眠の長さによる	入眠早い 起床時気分がよくない 睡眠各相は通常睡眠 初期に類似	REM期潜時が短い 途中の目覚めが多い REM期の増加
交替勤務中の機会	・夜勤に入る前 ・夜勤間夕眠 ・夕方の仮眠	・夜勤中の仮眠 ・長い泊り勤務 ・夜勤中居眠り	・夜勤あけ後 ・夜勤間昼眠 ・昼寝

# 男性の交代性勤務の弊害

Does “Clock” matter in Prostate Cancer?



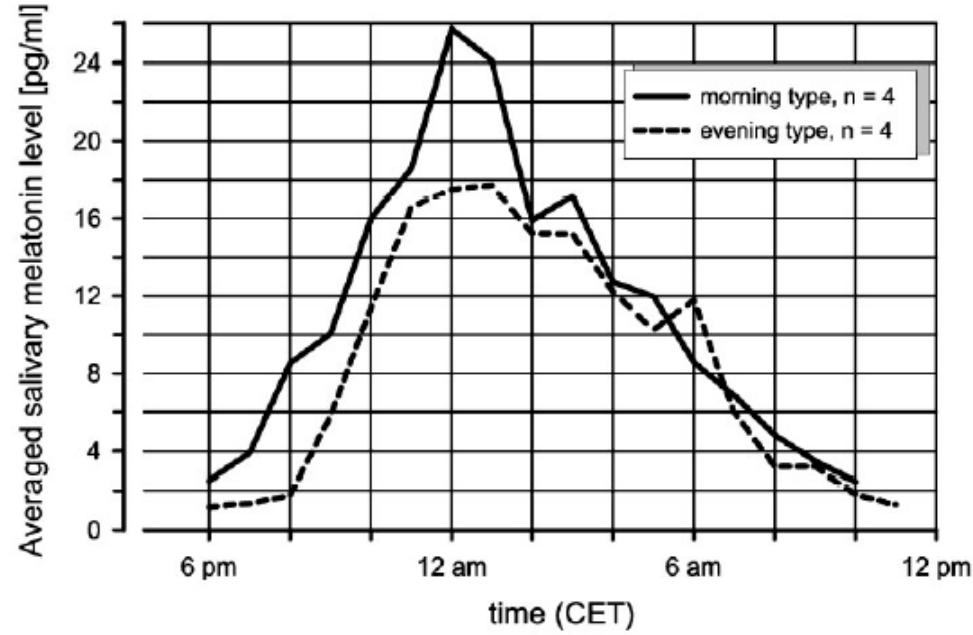
Zhu Y et al (2006) Cancer Epidemiol Biomarkers Prev

# 女性の交代性勤務の弊害

Circadian disruption and breast cancer: from melatonin to clock genes

1. Melatonin低下 ⇒ Estrogen上昇
2. 乳ガンの発生リスク上昇  
(夜間の高照度暴露によるメラトニン抑制)
3. 盲でリスク小
4. 朝型・夜型タイプでリスクが異なる
5. Key development periods (出生前、思春期の生活が重要)  
(estrogen shower はリスク上昇)

# 交代性勤務と朝型・夜型



Griefahn B et al (2002) Am J Ind Med

