《⾯接指導対象者が医師の場合の⾯接指導に役⽴つチェックリスト》

睡眠負債の把握で有⽤な項目

|  |  |
| --- | --- |
| □ | 2週間の平均的な睡眠時間及び宿⽇直の状況。 |
| □ | 不眠の主症状⼊眠困難、中途覚醒、早朝覚醒、熟睡感の有無。 |
| □ | 睡眠時間を⼗分にとっていると思っていても昼⾷後、あるいは午後に眠気、疲労感を感じることがある。 |
| □ | いつでもどこでも寝ようと思えば⼊眠可能（例、新幹線で⼤阪⽅⾯から東京駅に向  かう場合、⾞中で寝ようと思えば⼊眠出来る）。 |
| □ | ⼣⽅のカンファレンスで起きているつもりなのに気づくと寝ていることがある。 |
| □ | 慢性的な疲労感がある。 |
| □ | 家族、同僚から⼤きないびきもしくは睡眠中の呼吸停⽌を指摘されることがある。 |
| □ | ⾞を運転中に眠気を感じていないにも関わらず不意に⼀瞬居眠りすることがある。 |

⻑時間労働以外の負荷要因

|  |  |
| --- | --- |
| □ | 不規則な勤務（緊急⼿術、患者急変等） |
| □ | 拘束時間 |
| □ | 出張業務（頻度が多い、時差がある、宿泊を伴う等） |
| □ | 深夜勤務 |
| □ | 作業環境（暑熱、寒冷、騒⾳等） |
| □ | 精神的緊張を伴う業務 |
| □ | 通勤時間・通勤⽅法 |
| □ | 職業性ストレス要因（仕事のコントロール、仕事の要求度、仕事上の⽀援） |
| □ | 努⼒と報酬のバランス |

就業制限や医療機関紹介の必要性をうかがわせる状況

|  |  |
| --- | --- |
| □ | めまい、ふらつき、嘔気、冷感、微熱等の⾃律神経症状や⽣活に⽀障をきたすような倦怠感・慢性疲労がある。 |
| □ | 慢性的な疲労感が強く、労働意欲が喪失傾向である。 |
| □ | うつ症状や睡眠障害が強く、⽇常業務の遂⾏に⽀障をきたしている。 |
| □ | うつ病や不安障害等の精神疾患が疑われる。 |
| □ | 希死念慮を疑わせる兆候がある。 |