

報道関係者各位

2025年3月12日
株式会社エムステージ

【3月14日は世界睡眠デー・医師874名にアンケートを実施】 医師の睡眠時間「6時間未満」約4割 睡眠時間の確保に「医師の働き方改革が影響」約1割

医療人材総合サービス、事業場向け産業保健支援を提供する株式会社エムステージ(東京都品川区、代表取締役:杉田雄二)は、エムステージが運営する『Dr.転職なび』『Dr.アルなび』の登録医師のうち874名に「睡眠時間」に関するアンケート調査を実施しました。



調査背景

3月14日は「世界睡眠デー」です。健康的な睡眠の重要性や正しい知識の普及などを目的に、国際組織である世界睡眠学会(旧世界睡眠医学会)により制定された世界的な記念日です。

厚生労働省が公表する「健康づくりのための睡眠ガイド2023」によると、成人の適正な睡眠時間は「個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。」とされています。日本人の睡眠時間は、世界的に見ても短いと言われていますが、日々多忙を極める医師の睡眠時間はどのような状況なのでしょうか。2024年4月に施行された「医師の働き方改革」と絡めて調査しました。

調査結果のサマリー

■睡眠時間について

- ・睡眠時間「6時間未満」約4割
- ・良質な睡眠をとるための工夫「スマホは早めに電源オフ」「夕方からカフェインをとらない」

■医師の働き方改革の睡眠への影響について

- ・睡眠時間の確保に「医師の働き方改革が影響」約1割、
睡眠時間が「増えた」約7割

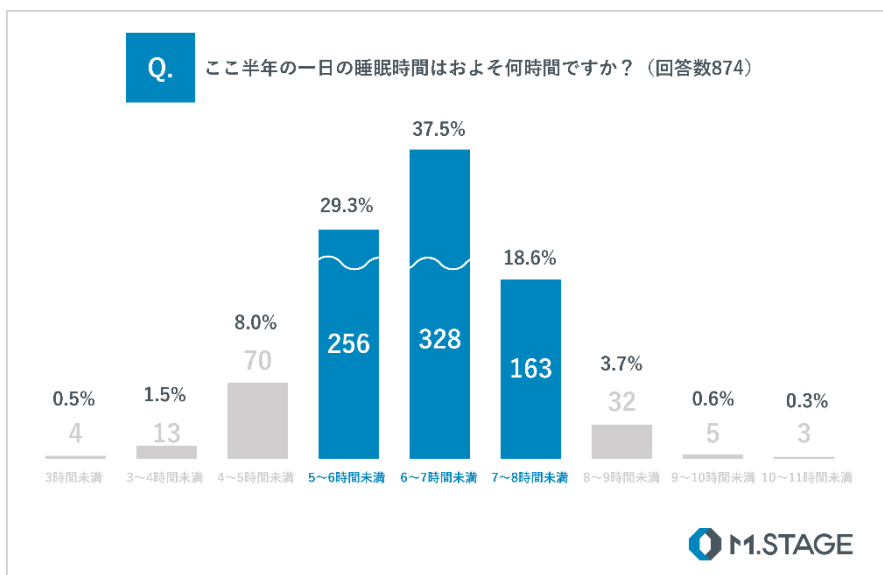
■転職について

- ・およそ3人に1人が「休息時間の確保」を目的に転職を検討

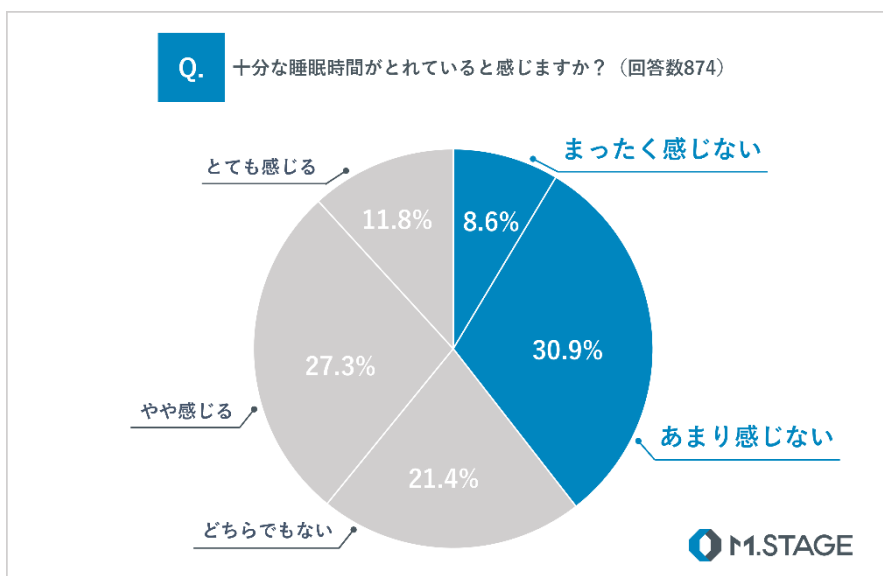
睡眠時間について

1. 睡眠時間「6時間未満」約4割

ここ半年の一日の睡眠時間に関して、最も多い回答が「6～7時間未満」で37.5%となりました。次いで多い回答が「5～6時間未満」で29.3%、「7～8時間未満」で18.6%となりました。睡眠時間が6時間未満の医師は、39.3%と約4割に上る結果となりました。



また、自身の睡眠に関して、十分な睡眠時間がとれていると「感じる」医師は39.1%、反対に「感じない」医師は39.5%となりました。



2. 良質な睡眠をとるための工夫「スマホは早めに電源オフ」「夕方からカフェインをとらない」

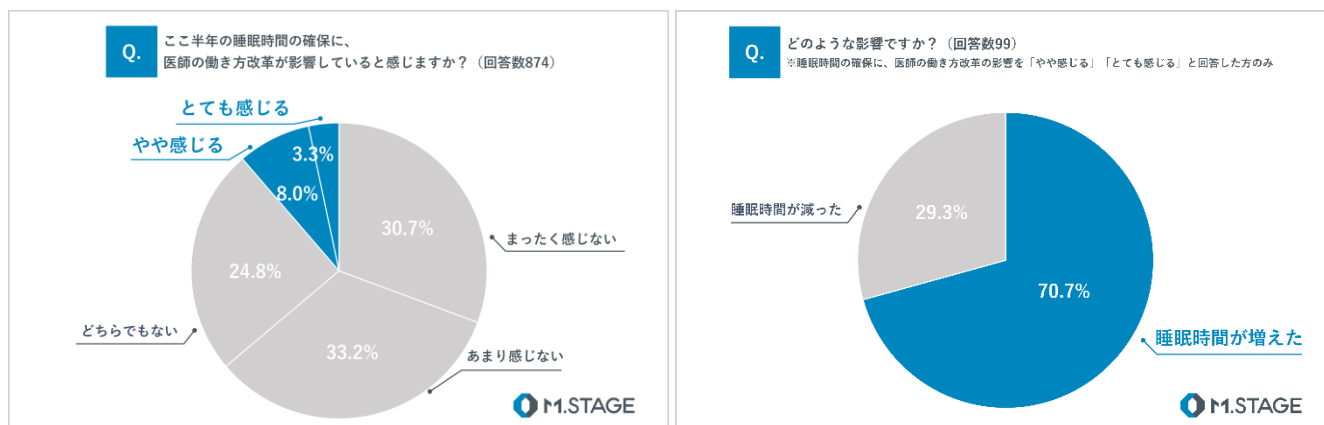
Q. 少しでも良質な睡眠をとるために、行っている工夫などありましたら教えてください。（フリー回答）

- ・就寝前に考え事をしない。[60代前半/放射線科]
- ・スマホは早めに電源オフ。入浴して湯たんぽ、とにかく温かくして寝る。[50代前半/精神科]
- ・就床前に足先を温める。[70代以上/精神科]
- ・パジャマを疲れの取れるものになっている。[30代前半/泌尿器科]
- ・枕をオーダーメイドのものに変えた。[30代前半/小児科]
- ・夕方からカフェインをとらない。[50代前半/健診・ドック]
- ・夕食を食べすぎると眠りが浅くなるため、少なめにしている。[40代前半/健診・ドック]

医師の働き方改革の睡眠への影響について

3. 睡眠時間の確保に「医師の働き方改革が影響」約 1 割、 睡眠時間が「増えた」約 7 割

睡眠時間と医師の働き方改革との関係について、ここ半年の睡眠時間の確保に、医師の働き方改革が影響していると「感じる」医師は 11.3%と、約 1 割に留まる結果となりました。影響の内容については、70.7%の医師が睡眠時間が「増えた」と回答、29.3%の医師が「減った」と回答しました。



睡眠時間が「増えた」と感じる理由について、「当直回数が減った」「深夜勤務のあとは休みやすくなった」など、勤務体制が変化していることが分かるコメントが多くみられました。一方で、「減った」と感じる理由では、「支援が減り勤務数が増えた」「スポット当直が増えた分」など、変化したことへの対応によるものが多く見られました。

Q. そのように感じる理由を教えてください。（フリー回答）

【睡眠時間が増えた】

- ・当直回数が減った。[40 代後半/救急科]
- ・医師の勤務形態を多くし人数を増やことで、1 人にかかる勤務時間の負担が減っている。

【70 代以上/一般内科】

- ・以前のような当直後、外来という流れが減った。[50 代前半/眼科]
- ・勤務時間が減った。[40 代後半/リハビリテーション科]
- ・深夜勤務のあとは休みやすくなった。[30 代後半/泌尿器科]

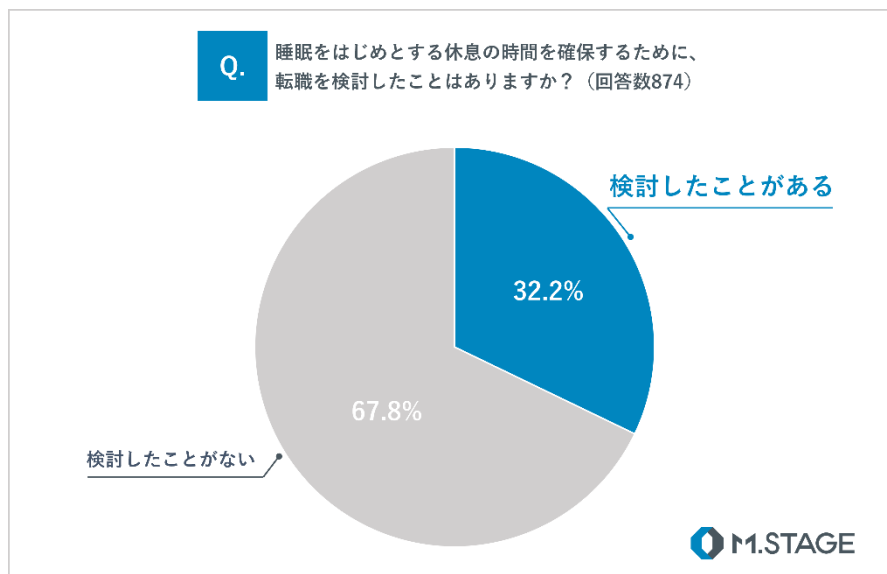
【睡眠時間が減った】

- ・仕事を残して帰るようになり、気になって寝られない。[70 代以上/一般内科]
- ・労働時間が増えたため、睡眠時間の確保が難しい。[60 代後半/産業医]
- ・支援が減り勤務数が増えた。[40 代前半/救急科]
- ・スポット当直が増えた分。[60 代前半/一般内科]

転職について

4. およそ 3 人に 1 人が「休息時間の確保」を目的に転職を検討

睡眠時間をはじめとする休息時間を確保するために、転職を検討したことが「ある」と回答した医師は 32.2%となりました。およそ 3 人に 1 人が、休息時間の確保を目的とした転職を検討したことがありました。



アンケート調査概要

- ・「睡眠時間」に関するアンケート
- ・調査対象:株式会社エムステージが運営する『Dr.転職ナビ』『Dr.アルナビ』に登録する会員医師
- ・調査日:2025年2月12日~2月17日
- ・調査方法:web アンケート
- ・有効回答数:874

※引用・転載時には「株式会社エムステージ」とクレジットを明記下さい。

医師求人サイト『Dr.転職ナビ』『Dr.アルナビ』について

延べ4万人以上の医師が登録する、医師向け転職求人サイト、アルバイト求人サイトです。多様な働き方を推進し、医師不足・医療従事者の過重労働などの課題解決をめざしています。

医師の転職情報サイト **Dr.転職ナビ** 医師のアルバイト情報サイト **Dr.アルナビ**

『Dr.転職ナビ』: <https://tenshoku.doctor-navi.jp/>

『Dr.アルナビ』: <https://arbeit.doctor-navi.jp/sh>

医師へのアンケート調査をはじめ、お役立ち情報も豊富に掲載しています。

株式会社エムステージ

「すべては、持続可能な医療の未来をつくるために」をビジョンに、医療従事者のキャリア支援・医療機関向け採用支援と事業場向け産業保健サービスを提供しています。

<会社概要>

商号:株式会社エムステージ <https://www.mstage-corp.jp/>

代表者:代表取締役 杉田 雄二

設立:2003年5月

所在地:〒141-6005 東京都品川区大崎2-1-1 ThinkPark Tower5 階

事業内容:医療人材総合サービス、事業場向け産業保健支援

本件に関するお問い合わせ先

エムステージグループ

ブランド戦略室 コーポレート広報 (TEL: 03-6867-1170 MAIL: pr@mstage-corp.jp)