

## Yöllä työskentely ei aiheutakaan syöpää

24.8.2007 07:17 — Mika Lahdensivu

Koodaaminen kelloon katsomatta voi olla terveystriki, jos lepo jää liian vähiin. Yöaikainen työskentely sinänsä ei kuitenkaan ole aivan niin vaarallista kuin on oletettu. Ainakaan syöpäriskiin sillä ei ole yhteyttä, raportoidaan Ohion yliopistosta. Itse tutkimuksen kohteena ovat kuitenkin ruotsalaiset.

Yöllä työskentely ei ole aivan oletetun kaltainen terveystriki, toteaa epidemiologian apulaisprofessori **Judith Schwartzbaum** Ohion yliopistosta. Tutkimuksessa, jossa paneuduttiin kaikkiaan 3,2 miljoonan ruotsalaisen terveystietoihin, ei yötyötä kyetty yhdistämään minkäänlaisen syöpärisikin kasvuun.

Aiemmissa tutkimuksissa yötyön on arveltu myötävaikuttavan ainakin rinta- ja eturauhassyöpään, kuten myös paksunsuolensyöpään. Syyksi on arveltu yötyön seurauksena vähentyvää melatoniinin eli niin sanotun pimeähormonin eritystä. Melatoniinin on siis arveltu suojaavan syövältä.

Schwartzbaumin mukaan melatoniinin roolista ei vallitse varmuutta. Se näyttää tämän tutkimuksen osalta kuitenkin sivuseikalta, sillä perehdyttyään eri menetelmin ruotsalaisten terveystietoihin lähes kahdenkymmenen vuoden ajalta eivät tutkijat kyenneet löytämään eroa päivä- ja yövuoroja tekevien syöpäriskeissä.

Eroa aiempien tutkimusten havaintoihin perustellaan muun muassa sillä, että syöpärisikin kasvusta kertovat tutkimukset ovat usein rajoittuneet tiettyihin ammattiryhmiin.

Tutkimuksen tuloksia kerrotaan käsiteltävän lähemmin *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health* -lehdessä. Tutkimustyön keskuksena toimi Ruotsissa Karoliininen instituutti.

Suomessa taas äskettäisen [tutkimuksen](#) mukaan syöpään sairastuneista varsin monet palaavat takaisin työelämään. Arkeen paluuta ja tervehtymistä edesauttavat suomalaishavaintojen mukaan sitoutuneisuus omaan työhön ja työpaikan hyvä ilmapiiri.

---

<http://www.digitoday.fi/tyo-ja-ura/2007/08/24/yolla-tyoskentely-ei-aiheutakaan-syopaa/200720452/66>