

# 危機発生時の疲労管理： 看護師、管理者、および他の医療従事者に向けた指針

## 実用的な疲労管理のヒント：

### ■医療従事者へ向けてー

- ・十分に休養がとれたと感じるまで、可能な限り職場以外の場面での責任を減らし睡眠を優先してください。
- ・入眠が難しい場合（15～25分超）、眠りにつくの助けるリラクゼーション用アプリや技術・方法を利用してください。
- ・寝室での就寝前の習慣を作り、睡眠環境を快適に、暗く、涼しく、静かに保つようにしてください。
- ・就寝前最低2～3時間はアルコール飲料、辛い食べ物、ニコチンの摂取を避けてください。
- ・就寝前最低5時間はカフェインの摂取を避けてください（カフェインに対して過敏な場合はより長い時間）。
- ・体内時計のシステムを刺激して覚醒を促進してしまう可能性があるため、就寝前の1.5時間は日光／明るい光を避けてください。
- ・疲労を減少させるために戦略的に時間配分をした仮眠をとるようにしてください。  
短い仮眠（15～30分）は業務中の疲労を減少することができます。長い仮眠（1.5時間）は夜勤前の疲労を予防することができます。
- ・お互いがどのように対処しているかを確認し合う仲間（バディ）になれる同僚を一人見つけてください。
- ・自分自身と同僚の疲労の兆候と症状に注意を払ってください  
（例：あくび、集中力の欠如、情緒不安定、誤った判断、コミュニケーションの低下）。
- ・疲労困憊で業務にあたれないと感じる場合は管理者に報告してください。

### ■管理者へ向けてー

- ・必要に応じて業務の柔軟性についてスタッフと話し合い、業務可能時間が制限される可能性のあるスタッフへの影響を避けてください。従業員が頑強な業務外支援実行計画を立てることができない場合、過度のストレスを引き起こし、回復に専念するための休息時間を減少させます。
- ・コミュニケーションを取る時間をスタッフに毎日与え、業務時間の必要性や業務工程に関する情報を共有してください。
- ・睡眠とセルフケア戦略についてスタッフを教育してください。
- ・スタッフに対して（12時間を超える）長時間のシフトを組まないよう努めてください。長時間のシフトは疲労に関連したインシデント発生リスクを増やし、さらに、感染症や職場における他の危険への曝露時間を増加させます。
- ・危機の際には、十分な睡眠と回復のために、シフト間に（24時間ごと）最低10時間、7日ごとに丸1日の休息時間を与えてください。
- ・短い仮眠や食事のためのより長い時間など、スタッフがシフト中に2時間ごとに短い休憩をとるよう戦略をしいてください。
- ・現場での支援サービス（例：洗濯、仮眠室、健康的な飲食物）の提供を考慮してください。
- ・疲労の兆候と症状（すなわち、あくび、集中力の欠如、情緒不安定、誤った判断、コミュニケーションの低下）についてスタッフを観察してください。
- ・すべてのスタッフに、疲労の兆候と症状および他の不良な健康転帰を観察する立場の仲間（バディ）が一人いることを確認してください。
- ・従業員が自分自身や同僚が疲労困憊で、危険な状況に繋がる可能性があるため、業務につけないと感じる場合に、従業員が報告するための方法や手順を設けることを検討してください。