

「安全な労働環境への提言」

神奈川県看護協会 医療・看護安全対策委員会

平成 19 年 4 月 25 日

今、医療事故を防止することは、組織の最重要課題として各医療機関で実施しています。

医療事故を防止するためには、組織での安全管理体制の整備やヒューマンエラー防止策等を実施しますが、労働安全衛生対策も医療事故防止の一環として取り組むことが望まれています。

働く者が健康で安全でなければ、患者の安全を守ることができません。働く医療従事者の健康を守ることは、患者の安全を守ることに繋がります。

このような重要性が問われる一方で、安全に看護が実践できるような看護人員配置の法的整備の不充分さ、看護職の離職の増加と確保の困難さ、基礎教育と臨床で求められる能力育成との乖離等、看護職を取り巻く環境が厳しい状況中で、各施設では、様々な課題や制約条件等を抱えながら、労務管理を実践している現状があります。

また、平成 20 年 4 月施行予定の「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、医療保険者に対して特定健診・特定保健指導の実施が義務付けされます。このような法整備だけでなく現場で労働安全衛生に取り組むことが、健全な経営にも不可欠な取り組みではないでしょうか。

職場における労働安全衛生計画を作成し、PDCA（Plan Do Check Action）サイクルをまわしていくことは重要です。神奈川県看護協会医療・看護安全対策委員会では、看護職の働く環境を改善することで医療事故を減らすことを目指しています。働く環境を医療事故防止の視点で見直し、環境を整えるために必要な知識をまとめた「安全な労働環境への提言」を作成しました。

各施設の労働環境をアセスメントし、この提言を活用した労働環境の改善を実施することをお勧めします。

在院日数の短縮化による多忙感や看護職の離職率が上昇している中、「**労働者の健康増進**」及び「**快適な職場環境の形成促進**」は看護職のためだけでなく、患者の安全を守るためにも重要です。日本看護協会でも看護職確保定着に向け、平成 19～21 年度にかけ、看護職の確保定着推進事業を推進してゆく予定です。当看護協会でも会員の皆様と共に、看護職が専門職として働き続けることができる職場環境への条件整備、生活者としてのワーク・ライフ・バランスの実現に向けて取り組んで参ります。

医療事故そのものを減らすこと、医療事故に関わる看護職を減らすためにも、今一度、労働環境を共に見直してみましよう。

キーワード

「労働者の健康増進」「快適な職場環境の形成促進」「患者の安全確保」

< 提 言 >

- 1：業務上の危険を減らす
- 2：医療事故防止の視点からシフトワークのあり方を見直す
- 3：職員の健康を増進する
- 4：労働安全の質向上を目指す組織を創る
- 5：職場の暴力を撲滅する

提言1：業務上の危険を減らす

<業務上の危険とは何か>

看護職員の業務の特性や医療機関の職場環境に起因して、看護職員の健康や安全をそこなう要因となりうる各種の危険要素（国際看護師協会：ICN）

<事例>

- ①感染の危険を伴う病原体への暴露
- ②医療機器・材料の使用に関わるもの（ラテックスアレルギー等）
- ③医薬品や放射線等への暴露
- ④労働形態・作業に伴うもの（疲労、針刺し事故、腰痛等）
- ⑤患者・同僚及び第三者による暴力

<対策例>

- 感染症対策
 - ・スタンダードプリコーションの実施
- 針刺し事故
 - ・注射器と注射針の取り扱い手順の明確化
 - ・針捨て容器や誤針防止デバイス類の導入
 - ・リ・キャップ防止の教育
 - ・分別ごみ廃棄容器の導入
- 抗がん剤暴露
 - ・抗がん剤取扱者の限定
 - ・安全キャビネットの導入
 - ・CDCのガイドラインに基づいた個人防護用具：PPE（Personal Protective Equipment）の適切な使用

提言2：医療事故防止の視点からシフトワークのあり方を見直す

<安全なシフトワークとは何か>

夜間の勤務時間と体制が、安全性や生産性を考慮した条件で設定されている。また、業務が集中して多重課題が発生する時間帯があるかアセスメントし、業務負荷を減らすと共に、人員と業務量のミスマッチを最小限にする。

<事例>

- ①夜間業務の縮小
- ②夜間処置の縮小
- ③安全に配慮した勤務表

<対策例>

- 夜間業務の縮小
 - ・一日の総水分出納バランス確認作業を日勤業務へ
 - ・夜間の薬剤準備などを日勤業務へ
 - ・夜間の種々の業務を日勤業務へ
 - ・夜間の点滴管理を最小限に
- 夜間処置の縮小
 - ・夜間の処置（包帯交換 点滴用血管確保 各種ドレーン挿入など）を最小限に
- 安全に配慮した勤務表
 - ・業務が多忙な時期や新人入職時、欠員等、安全な看護実践確保に関するリスクアセスメントを実施し、対策を講じる（リリーフナースやフロートナース制度等）。
 - ・三ヶ月程度まとめて勤務表を作成し、月単位の勤務表作成することで発生するリスク（連続勤務等）を回避する。

提言3：職員の健康を増進する

<職員の健康状態が業務に及ぼす影響とは何か>

身体的、精神的な不健康状態は、ヒューマンエラーの誘発からくる医療事故の発生や、就業意欲低下などを誘発し、離職する場合もある。

<事例・対策例>

- ①提言1と同じ
- ②勤務時間外の委員会や研修等を減らし、疲労を軽減する

提言4：労働安全の質向上を目指す組織を創る

<エビデンス・ベイスト・マネジメント>

職員の労働災害防止のための危険防止基準の確立および疾病予防と健康増進を図り、より良い職場環境の維持、改善を行い、業務能率の向上に役立たせる。

<事例>

- ①健康診断の実施
- ②職員の安全または衛生のための教育の実施

<対策>

- 職員健康診断の100%実施
- 職場環境の安全ラウンドの実施

提言5：職場の暴力を撲滅する

<職場の暴力とは何か>

病院内にて発生する他者からの言葉や態度、行動による暴力

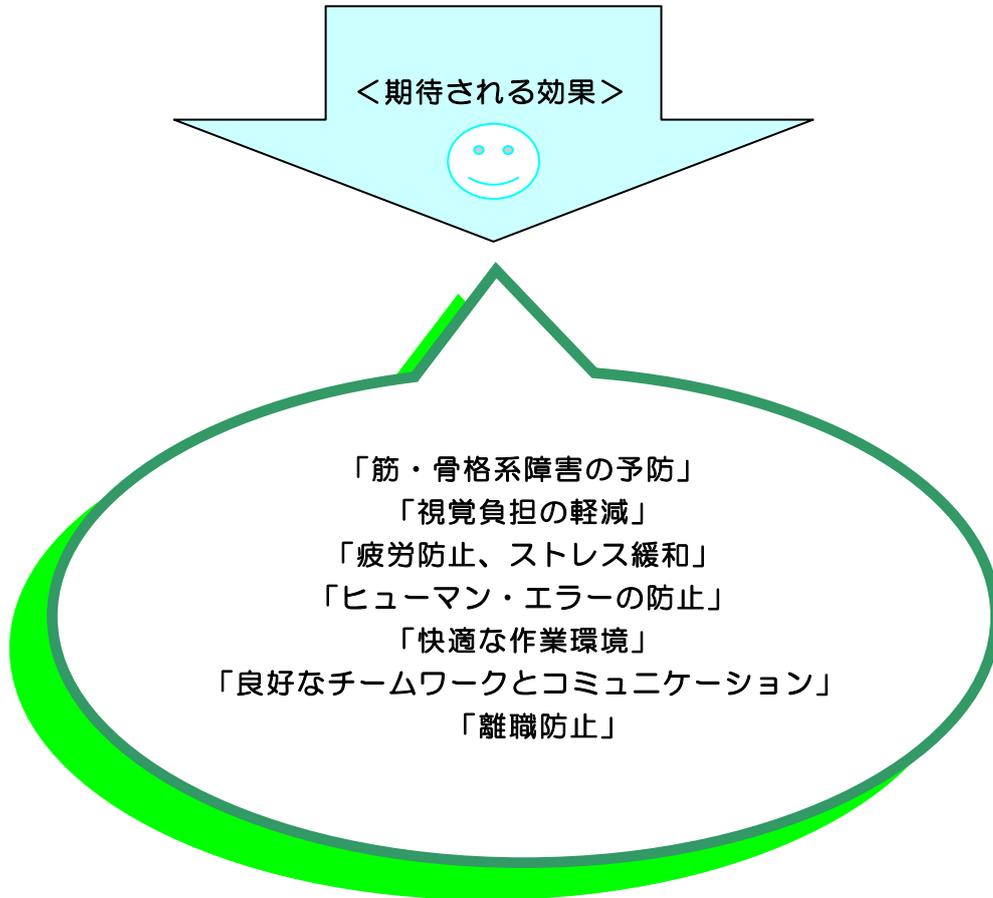
<事例>

- ①言葉による暴言
- ②態度による暴力
- ③行動による暴力

<対策>

- 暴力発生時の対応マニュアル
 - ・平成18年9月25日 医政総発第09250001号厚生労働省医政局総務課長通知（厚労省：<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/isei/i-anzen/hourei//index.html>）「医療機関における安全管理体制について（院内で発生する乳児連れ去りや盗難等の被害及び職員への暴力被害への取り組みに関して）」に準じた対策

●暴力への対応に関する教育



確認！管理上のワンポイント

1. 労働者保護の法律は遵守していますか？

<労働基準法・労働安全衛生法、保健師助産師看護師法>

- ・安全管理体制、衛生管理体制
- ・法令順守した看護業務の範囲

ポイント1

- ・法基準の徹底
- ・監視の重視

2. 主体的な労働安全衛生活動を実践していますか？

- ・快適職場形成指針
- 労働安全衛生マネジメントシステム
- ・活動の周知

ポイント2

- ・使用者責任:トップマネジメント
- ・現場参加:ボトムアップ

3. 労働安全確保対策を実践していますか？

- ・感染について
- ・危険薬品や化学物質の暴露について
- ・患者からの暴力について
- ・夜間勤務に際しての危険について

ポイント3

- ・現状の把握と分析
- ・委員会活動の横断的な協働
- ・対策の妥当性、有効性

4. 職業上の健康リスクや健康障害に対する安全対策のガイドラインはありますか？

- ・腰痛について
- ・睡眠障害について
- ・ストレスマネジメントについて
- ・アレルギーのある者や妊婦への対応

ポイント4

- ・ストレスや疲労を減らすための継続的改善
- ・疲労を回復するための設備や福利厚生
- ・使用物、勤務場所、勤務時間の配慮

5. 感染源に暴露する危険性のある職場に勤務する者の、6ヵ月毎の定期外健康診断は実施されていますか？

- ・電離放射線領域勤務者
- ・深夜業勤務者
- ・病原体取り扱い者
- ・有害物質取り扱い者
- ・有毒ガス取り扱い者
- ・その他

ポイント5

- ・危険業務のある部署の洗い出し
- ・危険業務に従事する職員の健康状態の把握と早期対応
- ・健診の実施状況の確認と徹底

6. 離職者の離職理由で労働安全衛生上の課題を把握していますか？

- ・就業時間と疲労度
- ・快適な職場に必要なこと

ポイント6

- ・離職を誘発するリスク要因の把握と対応
- ・快適な職場づくりの推進

平成14年度厚生科学研究費補助金医療技術評価総合研究事業報告書
「医療安全確保のための看護体制のあり方に関する調査研究」（主任研究者：井部俊子）
転載許可を得て、P P 75～88 から一部抜粋

1. 組織レベルの交代制勤務への対策（P.75～P.79）

①勤務スケジュール計画－勤務スケジュール改善の視点

- i. 夜勤のスケジュール自体をローテーションするように計画する。
- ii. 夜勤の連続を最小限にする -
2日から4日間の連続した夜勤の後、2,3日の休みをとること。
- iii. 急激にシフトを変更しない -
次の時間帯の勤務にローテーションするまでに、少なくとも24時間あけること。
- iv. 必ず月1回以上は、自由な週末を過ごせる（土日両方休みとなる）ように計画する -
1ヶ月につき1,2回は週末を完全な休みとすること。
- v. 数日間まとめて働いた後に、まとめて休むことを避ける -
10日から14日間働いた後に5日から7日間休むというようなスケジュールは避けること。
- vi. 勤務時間と残業時間を最小限にする -
12時間交代の場合、2,3回の連続勤務を最長とすべきである。おそらく勤務は、連続2回が最適であり、そのあと1,2日休みとするとよい。
- vii. 様々な勤務時間（長さ）を検討する -
もし可能ならば、重労働や夜勤をより短いシフトにし、楽な仕事をより長いシフトにするべきである。
- viii. 勤務の開始と終了時間を検討する -
開始時間は、あまり早朝（午前5時あるいは6時）に設定すべきではない。
- ix. スケジュールを規則的で予測可能なものにする
- x. 適切な休息・休憩時間を検討する

②仕事の分配

サーカディアンリズムに合わせて、仕事量を分配すべきである。例えば、早朝に12時間勤務の交代をするならば、長時間の仕事による疲労や眠気の強い早朝には、危険な仕事をするのを避けるのが良い。

③作業環境の整備

適切な照明、きれいな空気、適当な温度そして騒音を減らすよう心がけ、作業環境からも労働者の負担を減らすように努めることが重要である。

④コンピューターシステムによる監視

生産者や生産性を測るコンピューターシステムは、労働者のストレスを考慮して、労働者自身が安全確保のためにそれを選択するときだけに使用するようにする。

⑤健康管理と健康相談へのアクセスについて

交代制勤務の状況や身体的・精神的健康を改善するため、サービスへのアクセスを明瞭かつ容易にする。

⑥訓練／自覚するプログラム

交代制勤務、あるいはその問題点について、勤務者自身が自覚できるようなプログラムを

実施することが有用である。

⑦社会性の欠如を充足するプログラム

労働者同士の集まり・趣味のクラブあるいはスポーツやゲーム活動を計画することが、労働者の孤立感を少なくする。

2. 個人レベルの交代制勤務への対策

①十分な良眠を得ること

人が「よく休んだ、回復した」と感じるために最も重要なことの1つに、“十分な睡眠を取る”がある。交代制勤務者は、満足な睡眠をとるために何をすべきか、またいつ寝るべきかなどをもっと良く知るべきである。

i. 夜勤の後いつ寝るか？ -

これには個人性があるため、個々に様々な時間を試した上で最も自分に適した時間を見つけるとよい。試す際は、その就寝時間、起床時間、自分がどれくらい回復したと感じたかを記録しておくようにする。そうすることが、自分にとって最適な睡眠スケジュールを見つけるために非常に役立つことになる。一般的には、夜勤の後2回の睡眠を取ることが適当であるとされている。1回目の睡眠は夜勤後すぐにとり、2回目の睡眠は夜勤の準備をする午後にとるのである。

ii. 休息は睡眠に等しいか？ -

睡眠ではなくただ休むだけでは、脳が活動したままであり、十分に休んだとはいえない。脳が休まなければ、夜勤を最後まで乗り切ることができない。しかし、睡眠ではない休息であっても、身体や筋肉の回復にとっては貴重なものである。例え、ぐっすり眠ることができないとしても、少なくとも7時間は床につくように計画すべきである。

iii. 睡眠の最小限の量はどれくらいか？ -

労働者の大部分が少なくとも6時間の睡眠を必要としているが、普通はこれ以上の睡眠が必要である。たいていの人には、たった6時間で活力を回復させることはできない。誰もが、自分に適した睡眠の量を取り続けることが重要である。交代制勤務を続けるうちに、より短い睡眠時間で活力を回復できるようになる場合もある。

iv. 日常に戻ることに

夜勤の後、日常の生活により早く適応するためには、次のように睡眠を取ると良い。まず、夜勤のあと2,3時間だけ眠り、残りのその日はずっと起きているようにする。その後、通常のように夜眠り、日常の生活に戻るのである。

②睡眠の保護

i. 騒音を防ぐこと

ii. 規則的な睡眠リズムを守ることに

iii. 就寝前には油っぽい食物とアルコールを避けることに

③運動

一般に、身体的に調子良い状態を保つことは、ストレスや病気に侵されないようにするのに役立つ。また、規則的な運動は人の労働に耐える力を強める。

交代制勤務者にとっての問題は、いつ運動すべきかということである。疲れ果てて仕事ができなくなることがないように、運動のタイミングは重要である。仕事の20分前のエアロビクス（その他、活発な歩行、自転車こぎ、軽いランニング、水泳など）は、労働者が起きたり出かけたり、心臓を調子よく保つため役立つものである。また、就寝前3時間は運動を避けるべきである。運動により、身体が活性化し、入眠が困難になる可能性があるからである。タイミングの良い運動は、交代制勤務者が1つのシフトからもう1つシフトに口

ーテーションするために役立つ可能性があることが示唆されてきている。活発な運動は、身体を活性化しその結果エネルギーを産出する。このエネルギーが、身体のリズムを新しい勤務時間に適応させるのに役立つ。このことを考慮すると、新しい勤務時間帯に変わる前に、運動をすると良い。早朝の運動は日常のために適しており、午後の運動は夕方の勤務のために良い。そして夕方の運動は夜勤のために適している。ただし、過度な運動は仕事に支障をきたすことがあるため、注意すべきである。

④息抜きの技術

リラックスしたりゆっくりとくつろぐことは、起きたり出かけたりすることと同じくらい重要である。自分自身に適したリラックス法(例えば、ただしばらくの間座って目を閉じたり、黙想したり、祈ったりすることなど)を見つけ、勤務時間のストレスから抜け出すことにより、家庭生活や入眠がより安易なこととなる。また、次に示す簡単な運動は、静かなくつろぎの時間に入るために役立つものである。

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">① まず、カーペットやベッドの上で横になるかあるいは安楽イスに座る② 体の1つ1つの筋肉群をゆっくりと緊張させていく③ それからゆっくり1箇所ずつ緊張させた筋肉群をリラックスさせていく
⇒腕、足、お腹、首そして顔の筋肉に対してこの動作を行う
※ 運動中は、深呼吸をしながら、ゆっくりと動くこと |
|--|

自分の身体から伝わってくる全ての筋肉の緊張を感じながら、この運動を行うと良い。そうすることでこの運動は、その日のすべてのストレスから離れてゆっくりとくつろぐための最も簡単な手段となるだろう。

⑤食 事

運動をすることと共に、身体を調子よく保つことを手助けするために、食事をとることも大切である。また体重を過度に増やす油っこい食べ物、甘い食べ物を避けるようにすべきである。特に、夜間においては消化が最も困難になる時間帯であるため、前述のような食べ物の摂取を避けるべきである。胃の不調を緩和させるためにも、夜間には食事を摂取しないか、摂取したとしてもごく少量とすることを勧める。

⑥明るい光

最近の研究は、明るい光がサーカディアンリズムに影響を与える可能性があることを示している。つまりサーカディアンリズムは、明るい光によりそのリズムを逆転させられることがある(ここでの明るい光とは、明るい夏の日のような多くの日光を意味する)。明るい光は、生まれつきの脳で生産される科学物質であるメラトニンに作用する。メラトニンが多ければ多いほど私たちはより眠気を感じるようになる。メラトニンはたいてい夜間の睡眠の初期に産生される。夕方の明るい光は、メラトニンを減少させたり、より遅い時間にメラトニンを産生するように働きかけたりする。明るい光に接することで、交代制勤務者の“機敏さ”をコントロールできると示唆してきた研究者もいる。彼らは、勤務時間に合わせて明るい光を浴びることで、“機敏さ”の出現する時間をコントロールできると考えている。薬の使用とは違い、光に露呈されることのより副作用がないため、よりこの方法が有望視されている。ただし、この方法にはまだ課題も多く、現在、特定の勤務スケジュールに対して適正な一案を考え出すことができる専門家が必要となっている。(労働者が安易にこの方法を用いることは、サーカディアンリズムの不適切な変動につながるため避けるべきである)

⑦カフェイン、アルコールその他の薬

仕事の前や仕事に奮発剤としてカフェイン含有の飲み物を飲む交代制勤務者もいれば、

リラックスしたり打ち解けたりするためにアルコール飲料を飲む交代制勤務者もいる。また、アンフェタミンや睡眠薬のような薬も同様に、人々のリラックスや起床・睡眠を手助けするために使われてきた。

i. カフェイン -

カフェインは、人々に機敏さを感じさせ、より良い仕事をする手助けを軽い興奮剤である。カフェインは、コーヒーや紅茶などに含まれる天然成分で、世界の中で最も多く使用されている薬である。カフェインは清涼飲料にも加えられる。カフェインが人々の機敏さと遂行能力を維持していることを示す多くの研究がある。研究はまた、少量のカフェイン（1日につき3杯のコーヒーや紅茶など）の摂取は体に害を与えないことも証明している。

カフェイン含有の飲み物を飲む場合、量は少量とし、交代の前あるいは勤務時間の初めのうちに飲むべきである。交代後の入眠を困難にするため、勤務時間の終わり、特に夜勤の終わりにカフェインを飲むのは避けるべきである。もし、現在、大量のカフェイン（例えば毎日5,6杯のコーヒー）を飲んでいるならば、徐々にその量を減らしていくこと（2,3日ごとに1/2杯～1杯）を勧める。急激に減らすと、頭痛やイライラが起きる可能性があるため、注意すべきである。

ii. アンフェタミン、やせ薬、“覚せい剤” -

これらのタイプの薬物は、機敏さを強め、睡眠不足を引き起こす非常に強い興奮剤である。薬物依存を起しやすく、使用すべきでない薬物である。

iii. アルコール -

少量のアルコールは、リラックスのために適している。しかし、アルコールは睡眠を妨害するため、就寝前1,2時間は摂取を避けるべきである。

iv. 睡眠薬 -

睡眠薬には、処方箋の必要なものと必要でないものがある。処方箋が必要でない睡眠薬は人々の入眠を助けるが、その効き目は長時間にわたるため、起床後も使用者に眠気を感じさせる。さらに、常用すると効果が弱まることになる。処方箋が必要な睡眠薬の効能は大きい。交代制勤務者と睡眠薬の長期使用に関する研究が無いため、規則的な使用は奨励できない。これらの薬は薬物依存を起しやすいため、薬が切れると神経質かつ怒りっぽくなるのである。

労働者は睡眠薬の使用を考える前に他の方法を考えるべきであり、どうしても使用する場合には、医師による慎重な判断・処方が必要である。

v. メラトニン -

メラトニンは、生まれつき一日の特定の時間に脳で産生される。脳のメラトニン生成のタイミングは明るい光によってコントロールされている。また、メラトニンは、入眠を促す薬としても使用されている。メラトニンはよく健康食品店で売られており、処方箋なしで買うことができる。しかし、現在メラトニンに関する詳細な研究がされていないため、使用はあまり奨励できない。

3. 勤務スケジュール作成のポイント

(P.81)

○同じシフトから違う時間帯へのシフトの変更は急にしない

ゆっくりシフト変更する方がよい

内容：他の時間帯のシフトにローテーションするまでに、少なくとも24時間あける

理由：夜勤に慣れるには時間がかかるので、早くシフトを変えすぎると疲労する
(P.82)

ローテーションのスピードとは、シフトが変わる前に連続した日勤、準夜勤あるいは夜勤の総数を意味している3,4週間同じシフトで働くというような遅いローテーションでは、夜勤に慣れるためにより多くの時間が労働者に与えられることになる。しかし、労働者は通常、休日には日中覚醒し、夜勤に睡眠をとるというスケジュールに戻しているため、2日おきのような早いローテーションでは、夜勤に慣れる時間がない。

(P.81)

○ローテーションの方向は右時計回りが好ましい(日勤⇒夜勤)

理由：体のリズムは右時計回りの夜勤ローテーションの方が適応しやすい。

(P.83)

ローテーションの方向とは、シフトの変化の順序(方向)を意味している。前方へのローテーションは、日勤から夕方の勤務へそして夜勤へという右回りの方向である。後方へのローテーションは、日勤から夜勤へそして夕方の勤務へという左回りの方向である。

労働者が新しい睡眠時間へ順応するという点では、前方(右回り)へのローテーションが適している。人間は、それまでよりも早く寝起きするよりも、遅く寝起きする方が容易に行えるためである。後方(左回り)へのローテーションは、徐々に早い時間に眠らなければならないという、身体のリズムに逆らったものである。

(P.81)

○適切な労働時間と方法が必要である

例：連続勤務は5日以内にする

12時間交代の場合、連続勤務は2,3回を最長とする

日勤が始まる時間は早すぎてはいけない

理由：働きだめは疲労が蓄積する

(P.81)

○適切な休息をとる

例：1ヶ月に1,2回は週末を完全な休みとする

2~4日の連続した夜勤の後2,3日の休日をとることが良い(12時間交代の場合を除く)

理由：週末を休みとすることで家族や友人と会う機会を作る

休みだめはできない

(P.85)

サーディアンリズムが適度に混乱するのを防ぎ、睡眠の喪失を制限するために、2~4日の連続した勤務の後、2~3日の休日をとるのが良い。

(P.81)

○日勤と夜勤の勤務を2,3週間で固定し、2ヶ月程の“勤務帯セット”をローテーションする

理由：スケジュールがある程度予測可能であれば、家族や友人との付き合いや育児などの予定を立てることができる

(P.86)

多くの労働者は休日には日中覚醒し、夜間に睡眠をとるというスケジュールに戻るため決して夜勤に慣れているわけではない。さらに、他の労働者との付き合いを失ってしまう夜勤専門の労働者もいる。そのような労働者の中には、強い孤独感や、他の労働者との“違い”を感じるようになってしまう者もいる。可能であれば、週ごとのシフトローテーションで

よく経験される負担を取り除くための対策を取るのではなく、夜勤のスケジュール自体をローテーションすることが必要である。

勤務の予測性（来月の第3週末の勤務がわかる）ということは、専門職として大切なことである。

4. 夜勤交代制勤務者の睡眠のポイント

（P.87）

○できる限り14時の前後どちらかにまとまった睡眠をとるようにする

理由：何時に寝ても14時には一度眠りからさめる傾向があるので、その時間を避けて睡眠をとるようにすると、十分な睡眠時間が確保できる。

（P.88）

人間には現地時間14：10頃（“wake-up signal”）に目覚める傾向があり、wake-up signal を越えて眠ることは困難であるため、仕事が朝早くに終われば長く眠ることができる。勤務の都合により、仕事を遅くに終わらざる得ない場合は、wake-up signal の後からでも十分に睡眠・休息が取れるように、少なくとも次の勤務までに19時間あけるようにすると良い。

（P.87）

○夜勤後の睡眠は2回にわけると

理由：2回に分けて寝ると、生体リズムをより早く戻すことができる

例：夜勤後2～3時間だけ眠り、その日の残りはずっと起きていて、その後通常の時間に夜眠る

（P.88）

生体リズムをより早く戻すためには、夜勤のあと2～3時間だけ眠り、残りのその日はずっと起きているようにする。その後、通常のように夜眠り、日常の生活に戻すのである。

（P.87）

○仮眠は45分以内にする

理由：45分以上の睡眠は、レム運動のサイクルに入ってしまう疲労感が残る場合がある

（P.88）

仮眠は最大でも45分にとどめた方が良く、それ以上では深い眠りに入ってしまう、疲労感が残ってしまう恐れがある。

（P.87）

○自宅ではよく寝ることができるように工夫する

例：睡眠前には眠りにつく前にリラックスできるよう、瞑想、ヨガ、筋弛緩法等など行う

*アルコールはリラックスできるが、寝るぎりぎりに飲むと覚醒しやすいので注意する

*消化能力が低下する夜間には、油っこい食べ物や甘い食べ物を避ける

*睡眠前の6時間前はカフェインを摂取しない（睡眠の質に影響する）

*睡眠のための物理的な条件を整える

—暗く（遮光カーテンの使用）

—静か（騒音がない）

- 涼しい（湿度も）
- プライバシーの守ることのできる
- 快適な（毛布、枕等）寝室

（P.87）

○眠れなくとも7時間は横になる

理由：睡眠ではない休息であっても、身体や筋肉の回復にとっては横になるだけでも貴重なものである

（P.88）

睡眠ではなくただ休むだけでは、脳が活動したままであり、十分に休んだとはいえない。しかし、睡眠ではない休息であっても、身体や筋肉の回復にとっては貴重なものである。たいていの人は6時間の睡眠ですら活力の回復は難しいが、例えぐっすり眠ることができないとしても、少なくとも7時間は横になるように計画すべきである。