

## Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

---

# COVID-19発生中に職場での疲労を管理するために労働者と雇用主ができること

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的大流行は私たちが業務を行う方法を含む、社会のあらゆる側面に影響を与えています。緊急レスポnder、医療従事者、および地域社会に不可欠なサービスを提供している他の人々は、特に精神的に参りはじめています。通常よりも長時間労働をし、より多くのシフト勤務や徹夜勤務をこなしていることから、睡眠時間と回復時間を十分に取れていません。

通常の下況下で、成人には1日7～9時間の睡眠、また、起きている間の休憩時間、最適な健康状態、およびウェルビーイング（幸福感）が必要です。長時間労働とシフト勤務は、ストレスの多い業務や肉体的にきつい業務と相まって、睡眠不足と極度の疲労につながる可能性があります。疲労は、怪我や健康状態の悪化（感染症、疾患、メンタルヘルス障害）のリスクを高めます。

全員のニーズを満たすソリューションは存在しませんが、労働者と雇用主が職場での疲労を管理して安全に業務にあたるために実践することができるいくつかの一般的な戦略を次に示します。

## 労働者が疲労困憊で安全に業務にあたれないと感じる場合にできることは？

### 労働者が疲労困憊で安全に業務にあたれないと感じる場合にできることは？

今はストレスの多い、通常とは異なる状況であるため、普段よりも多くの睡眠時間と回復時間が必要であるかもしれないことを理解してください。

#### 睡眠の質を高めるコツ：

- 部屋が快適で、暗く、涼しく、静かである方がぐっすりと眠ることができます。
- 眠りにつくまでに15分以上かかる場合には、就寝前にリラックスする時間を取りましょう。瞑想、リラクゼーション呼吸法、漸進的筋弛緩法を試してみてください。
- 長時間のシフト勤務を開始する前には、通常よりも数時間長く睡眠を取るようにして正しい「寝だめ」をしましょう。
- 長時間のシフト勤務が終わり、体力が回復したと感じ始めるまでに、数日間の長い睡眠（例：10時間）が必要であるかもしれません。体力を回復させる時間を取ってください。
- 可能な場合には、寝る90分前から日光や明るい光を避けてください。寝る直前に光を浴びると、眠れなくなってしまう。
  - 夜勤をしていて、日光が当たる時間帯に車で帰宅する場合は、サングラスをかけて帰宅時の日光への露出を減らしてください。
  - 自宅で寝るときに遮光カーテンを使用することを検討してください。
- 時間があるときに仮眠を取ってください。
  - 夜勤の前に90分仮眠を取ることで、仕事中に疲れを感じるのを予防することができます。
- 体に良いものを食べ、体を良く動かすことで、睡眠の質を高めることができます。
- 寝る前は、寝つきを悪くするような食べ物や飲み物の摂取を控えましょう。
  - 少なくとも寝る2～3時間前からアルコール、胃にもたれる食事、ニコチンの摂取を控えてください。
  - 寝る5時間前からカフェイン入り飲料の摂取を控えてください。

#### 疲労困憊で安全に業務にあたれないと感じる場合にすべきことを把握しておきましょう。




- 業務中はバディシステムを実践してください。全員が労働時間に業務にあたり、要求に対応していることをお互いに確認してください。
- 自分自身と同僚に疲労の徴候（あくび、目を開けているのが困難な状態、集中力の低下など）が見られないか注意してください。そのような徴候に気が付いたら、同僚に話しかけて、職場での怪我やミスを防いでください。
- 職場での疲労管理に役立つ正式なプログラムがないか雇用主に確認してください。プログラムに関する情報を読み、質問をすることで、職員の疲労を管理するための雇用主の方針と手順を十分に理解してください。
- 疲労関連の出来事または間一髪の出発事（ヒヤリハット）を管理者に報告し、怪我やミスを防いでください。
- 疲労が自分自身または他の人の安全を脅かす場合には業務にあたらないでください。疲労困憊で安全に業務にあたれないと感じる場合には管理者に報告してください。

## 労働者の職場での疲労を軽減するために雇用主が講じるべき対策は？

- 今はストレスが多く、普段とは異なる状況であり、疲労のリスクが高まる可能性があることを理解してください。
- 管理者と労働者がしっかりと連携し、明瞭なコミュニケーションを取ることで、安全性を重視する文化を醸成してください。これには職場での疲労リスクマネジメントプランや疲労軽減戦略の確立が含まれます。職員と情報を共有し、職員がプロセスを理解していることを確実にしてください。
- 自分自身や職員の疲労（あくび、目を開けているのが困難な状態、集中力の低下など）の徴候と症状に気づき、疲労関連の怪我やミスを軽減するための対策を講じてください。
  - **Epworth Sleepiness Scale**（昼間の眠気評価）は、労働者が自分自身の疲労度を即座に評価できる短い調査で、共用エリアに掲載することができます。
  - 労働者、または彼らの同僚が疲労困憊で安全に業務にあたれないと感じる場合には、それを報告することで労働者は罰せられないという手順を作成してください。そして、経営陣とスタッフがお互いをどのようにサポートできるかを示す例として、それをチームの精神に盛り込んでください。
  - 労働者が疲労困憊で安全に業務にあたれないと感じる場合に彼らを業務から解放するプロセスを開発してください。
    - 可能な場合、また労働者が同意する場合には、安全性が重要な作業を業務のシフトを始めたばかりの労働者に割り当てることを検討してください。
    - 可能な場合には、労働者または労働者のグループに、反復作業および／または骨の折れる作業をローテーションで回してください。やむを得ず共有するツールやワークステーションは、使用する度に適切に掃除・消毒する必要があります。
    - 可能な場合には、肉体的および精神的にきつい作業と単調な作業は、短時間勤務および／または日勤のときに対応するよう予定を調整してください。
- 労働者に、睡眠不足の影響に関する情報と労働者の疲労管理に役立つリソースを提供してください。
- スタッフに、勤務時間外の義務を果たし、十分な休息を取り、体力を回復させるまとまった時間を与えてください。
  - 十分な睡眠と回復のために、シフト間に（24時間ごと）最低11時間、7日ごとに丸1日の休息時間を与えてください。
  - 追加のシフトや労働時間の延長に十分に対応できない可能性がある人々（扶養家族の世話などを理由に）を罰することは避けてください。
- シフトをローテーションで回していく必要がある場合は、日勤→準夜勤→夜勤というふうにローテーションを組み、特にシフトに変更がある場合は、スケジュールを立てるときにスタッフに十分な通知を行ってください。
- 可能な場合には、スタッフに12時間を超える勤務をさせないようにしてください。
- ソーシャルディスタンス（社会的距離）を確保できる清潔かつ安全な場所での定期的な休憩を正式に設け、奨励してください。手指衛生を一層心がけ、必要な個人用防護具（PPE）を着脱するためのさらなる時間の必要性を理解してください。
- 可能な場合には、職場と自宅（または宿泊施設）を行き来する際の代替交通手段、また業務終了後に運転して帰宅する前に義務的に取る休憩時間（有給）を提供してください。
  - 医療従事者のように、勤務時間が長く、COVID-19感染のリスクが高い労働者のために、職場のすぐ近くに宿泊施設を手配することを検討してください。宿泊施設を手配することによって、通勤時間を減らし、十分な休息および回復時間を確保することができます。

## 詳細の入手場所は？

### 疲労

- CDCの睡眠と睡眠障害に関するウェブサイト：<https://www.cdc.gov/sleep/index.html>
- NIOSHサイエンスブログ — 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：[blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2020/04/02/fatigue-crisis-hcw/](https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2020/04/02/fatigue-crisis-hcw/)
- 国家対応チームの災害業務時の疲労管理に関する指針：[www.cdc.gov/niosh/topics/oilspillresponse/pdfs/NRT-Fatigue-for-Emergency-Workers.pdf](https://www.cdc.gov/niosh/topics/oilspillresponse/pdfs/NRT-Fatigue-for-Emergency-Workers.pdf) 
- National Sleep FoundationのCOVID-19の世界的大流行時の指針に関するウェブサイト：[www.sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19-isolation](https://www.sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19-isolation) 
- American Academy of Sleep Medicine：睡眠教育に関するウェブサイト：[sleepeducation.org](https://sleepeducation.org) 

### COVID-19

- NIOSHの職場の安全衛生に関するトピックのウェブサイト：[www.cdc.gov/niosh/emres/2019\\_ncov.html](https://www.cdc.gov/niosh/emres/2019_ncov.html)
- CDCのCOVID-19に関するウェブサイト：[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/)
- CDCINFO：1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) | TTY：1-888-232-6348 | ウェブサイト：[www.cdc.gov/info](https://www.cdc.gov/info)