

研究課題名	夜間にとるパワーナップは軽食よりも覚醒水準を維持しヒューマンエラーを防ぐ
研究期間	2026 年 6 月 26 日 ～2027 年 3 月 31 日
研究の対象	2014 年 9 月～2014 年 11 月の間に県立広島大学保健学科科で「夜間覚醒時の作業負荷に伴う疲労構造の解明と休息との関連」の研究に参加された方 2018 年 9 月～2018 年 11 月の間に広島大学保健学科で「16 時間夜勤時間帯にとる食事と眠気・疲労感・作業効率との関連」の研究に参加された方 2024 年 9 月～2024 年 11 月の間に広島大学保健学科で「夜間にとる 2 回の 30 分間仮眠の効果」の研究に参加された方
研究の目的・方法	研究目的：看護師の夜勤時の休息のとり方を 30 分間の仮眠と軽食をとった場合を比較し、その効果を明らかにすることです。 研究の方法：研究対象者の実験時に測定したデータを使用して、仮眠と軽食をとった各データを比較します。実験で収集した（ご参加いただいた 14MH014 号（承認番号）「夜間覚醒時の作業負荷に伴う疲労構造の解明と休息との関連」、C-252（承認番号）「16 時間夜勤時間帯にとる食事と眠気・疲労感・作業効率との関連」、C2024-0003（承認番号）「夜間にとる 2 回の 30 分間仮眠の効果（研究課題名）」にて提供いただいたデータの一部を使用して、比較検討します。
研究に用いる資料・情報の種類	情報：年齢、実験前日の睡眠状態（総睡眠時間、就寝時刻、起床時刻）、16-翌日 9 時までの 1 時間毎の眠気や疲労感の自覚症状、体温、計算数、刺激に対する反応時間、実験中に連続して計測した心拍変動 情報の管理責任者：広島大学大学院医系科学研究科 基礎看護開発学 教授 折山早苗
利用または提供を開始する予定日	2026 年 6 月 26 日（実施許可日以降）
個人情報の保護	本研究で使用するデータには特定の個人を識別できる情報は含まれておりません。
外部への試料・情報の提供	ありません。
研究組織	本学の研究責任者 広島大学大学院医系科学研究科 基礎看護開発学 教授 折山早苗 試料・情報の提供機関

	県立広島大学 保健福祉学部保健福祉学科 看護学コース 教授 岡田 淳子
その他	ありません。
研究への利用を辞退する場合の連絡先・お問合せ先	研究に情報が用いられることについて、研究の対象となる方もしくはその代諾者の方にご了承いただけない場合は、先行研究の情報を確認し研究対象から除外いたしますので、下記の連絡先までお申し出ください。お申し出による不利益が生じることはありません。ただし、すでにこの研究の結果が論文などで公表されている場合には、提供していただいた情報に基づくデータを結果から取り除くことが出来ない場合があります。なお、公表される結果には、特定の個人が識別できる情報は含まれません。 また、本研究に関するご質問等あれば下記連絡先までお問い合わせください。ご希望があれば、他の研究対象者の個人情報等の保護や研究の独創性確保に支障がない範囲内で、研究計画書および関連書類を閲覧することができますので、お申し出ください。 広島大学大学院医系科学研究科 基礎看護開発学 担当者：折山 早苗 〒734-8551 広島県広島市南区霞 1-2-3 電話番号：082-257-5355