

16期5号 医療安全ニュース

眠りが守る医療安全～睡眠不足がエラーを生むメカニズム～



なぜ“秋”に睡眠を考えるのか

秋は気温や日照時間の変化で体内時計が乱れやすく、睡眠の質が下がる季節です。夏の疲れが残ったままの人が多く、集中力や注意力の低下を招きます。秋は“質のよい眠り”を取り戻すチャンスです。

睡眠不足がエラーを生むメカニズム

①判断力と集中力の低下：眠気で集中力が落ち、手順ミスや聞き間違いが増える
(例)情報の聞き間違い

ダブルチェックの見落とし
単純な手順ミス

②記憶力の生理機能の低下：情報整理ができず、同じミスを繰り返す

(例)指示内容を混同

手順を思い出せない
一度注意されたことを繰り返す

③感情コントロールの乱れ：イライラで伝達ミスが増える

(例)チーム内コミュニケーションの悪化
伝達が上手くいかない

④体調不良：疲労や免疫低下が注意力欠如を招く



*17時間起き続けると、アルコール血中濃度0.05%(軽度の酩酊状態)と同様の判断力低下が生じると報告されています。(※1)

※1オーストラリアの研修者による研修結果(1997年)や、米国疾病予防管理センター(CDC)の資料など、複数の科学的根拠に基づいています。

いい眠りで安全を守るポイント

- ①夜勤明けは短い仮眠+午後の熟睡を意識
- ②就寝前のスマホ+強い光を避ける
- ③「寝だめ」より規則的な生活リズム
- ④入浴は就寝1~2時間前



まとめ

医療の安全は、職員の健康な体があってこそ成り立ちます。皆さんの「良い眠り」が患者さんの「安全」に繋がります。本日から良い眠りを心掛け明日を迎えよう！

今月の一言

スマホ見て 眠るつもりが 朝になり

この川柳はAIによって作成されたものです