

3-1 看護研究班よりアンケートのお願い

二交替夜勤における仮眠後の疲労感を軽減させるメントールガムの効果についての研究をしようと考えています。今後、皆さんにも協力して頂くこととなります。よろしくお願ひします。

そこで、まずどの仮眠時間後に疲労感が強いアンケートを取りたいと思います。一番疲労感が強いと感じる時間を①、二番目に疲労感が強いと感じる時間帯を②、三番目を③と記入して下さい。

二交替夜勤の休憩時間

前半 23:45~1:15 →

後半 1:30~3:00 →

後半 3:15~4:45 →

3-1 看護研究班よりアンケートのお願い

二交替夜勤における仮眠後の疲労感を軽減させるメントールガムの効果についての研究をしようと考えています。今後、皆さんにも協力して頂くこととなります。よろしくお願ひします。

そこで、まずどの仮眠時間後に疲労感が強いアンケートを取りたいと思います。一番疲労感が強いと感じる時間を①、二番目に疲労感が強いと感じる時間帯を②、三番目を③と記入して下さい。

二交替夜勤の休憩時間

前半 23:45~1:15 →

後半 1:30~3:00 →

後半 3:15~4:45 →

3-1 病棟の2 交替看護師さんへ

2 交替夜勤における、仮眠後の疲労感を軽減させることを目的として、メントールガム咀嚼の効果について研究をしていきます。

設定されている休憩時間①23:45~1:15 ②1:30~3:00 ③3:15~4:45のうち、どの時間帯での休憩後に一番疲労感が強いのかアンケートを実施し、その結果を元に研究を行っていきます。また、研究条件として3日間連続日勤後の夜勤で、かつアンケート結果で一番疲労感が強いと感じている仮眠時間後に設定して研究を進めたいと考えています。

協力していただくことは、上記の時間に休憩に入り、休憩後に自覚症しらべを記入していただくことです。ガムを噛まずに休憩後に記入する方と、ガムを噛んだあとに記入する方と、それぞれ勤務表から研究担当者が協力していただく日にちを選んで用紙をお渡ししますのでご協力をお願いします。

①ガムを噛まずに記入する方は、アンケート結果にて一番疲労感の強いとされる時間帯に通常通りに休憩に入り、休憩終了後に自覚症しらべを記入する。

②ガムを噛んだあとに記入する方は、アンケート結果にて一番疲労感の強いとされる時間帯に通常通りに休憩に入り、仮眠後休憩室にてテレビを見ながら5分間メントールガムを噛み、その後「自覚症しらべ」を記入する。

アンケートの回収をもって研究同意とさせていただきます。

研究への参加、不参加による不利益は発生せず、回収したアンケートは本研究以外には使用しないこと、研究終了後に破棄することとします。

ご協力よろしく申し上げます

自覚症しらべ

No. _____

氏名 _____ (男・女 _____ 歳)

記入日・時刻 _____ 月 _____ 日 午前・午後 _____ 時 _____ 分記入

いまのあなたの状態についてお聞きします。つぎのようなことについて、どの程度あてはまりますか。すべての項目について、1「まったくあてはまらない」～ 5「非常によくあてはまる」までの5段階のうち、あてはまる番号1つに○をつけてください。

まったく
あてはまらない
 わずかに
あてはまる
 すこしあてはまる
 かなりあてはまる
 非常によく
あてはまる

1 頭がおもい	1	2	3	4	5
2 いらいらする	1	2	3	4	5
3 目がかわく	1	2	3	4	5
4 気分がわるい	1	2	3	4	5
5 おちつかない気分だ	1	2	3	4	5
6 頭がいたい	1	2	3	4	5
7 目がいたい	1	2	3	4	5
8 肩がこる	1	2	3	4	5
9 頭がぼんやりする	1	2	3	4	5
10 あくびがでる	1	2	3	4	5
11 手や指がいたい	1	2	3	4	5
12 めまいがする	1	2	3	4	5
13 ねむい	1	2	3	4	5
14 やる気がとぼしい	1	2	3	4	5
15 不安な感じがする	1	2	3	4	5
16 ものがぼやける	1	2	3	4	5
17 全身がだるい	1	2	3	4	5
18 ゆうつな気分だ	1	2	3	4	5
19 腕がだるい	1	2	3	4	5
20 考えがまとまりにくい	1	2	3	4	5
21 横になりたい	1	2	3	4	5
22 目がつかれる	1	2	3	4	5
23 腰がいたい	1	2	3	4	5
24 目がしょぼつく	1	2	3	4	5
25 足がだるい	1	2	3	4	5