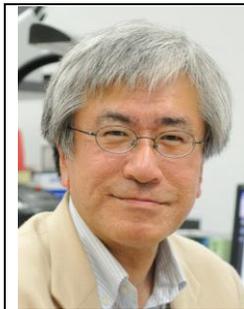


産業医レター



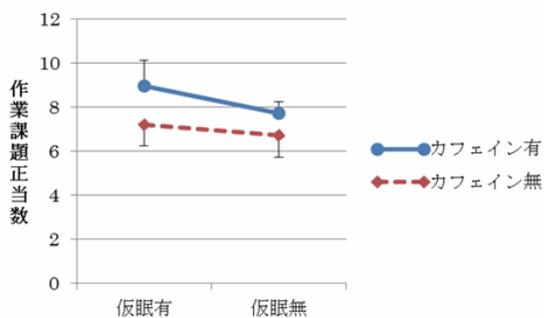
産業医 平野雄（ヒラノタケシ）

昭和 32 年浜松市生まれ。産業医科大学医学部卒。北九州市立大学国際環境工学部教授、鎌倉女子大学家政学部管理栄養学科教授を経て、現在は、フリーランス医師。専門は内科学、腫瘍学、栄養学など。プロ野球は東京ヤクルトスワローズのファン。ただ今、海外旅行したい病で闘病中（時間が無くて行けません）。

お昼休みのちょっとした工夫が午後のパフォーマンスを上げる！？

私はフリーランスで活動しているため、お昼休みは移動時間にあてることが多く、午後のパフォーマンス向上のために特別な工夫をする習慣はありません。しかし、どうやらお昼休みの過ごし方次第で、午後のパフォーマンスが大きく変わるようです。

例えば、大学生を対象にしたある研究報告では、以下の実験が行われました（文献 1）。被験者を 20 分間の「仮眠を取ったグループ」と「仮眠を取らなかったグループ」に分け、それぞれさらに「仮眠前に缶コーヒーを飲んだ（カフェイン摂取群）かどうか」で 4 つのグループに分けました。具体的には、「仮眠有・缶コーヒー有」、「仮眠有・缶コーヒー無」、「仮眠無・缶コーヒー有」、「仮眠無・缶コーヒー無」の 4 グループです。その後、45 分間の作業を行わせ、課題の理解度を評価しました。結果は以下の通りです。①仮眠有のグループは、仮眠無のグループより正答率が高い。②缶コーヒー有のグループは、缶コーヒー無のグループより正答率が高い。③最も正答率が高かったのは「仮眠有・缶コーヒー有」のグループ。つまり、仮眠と缶コーヒー（カフェイン）を併用することで、午後のパフォーマンスが向上するという結果が示されました（左図参照）。また、別の研究では、昼休み中の軽い運動が作業効率を上げることも明らかにされています（文献 2）。この研究では、被験者を以下の 3 グループに分けて実験が行われました。「休憩無：連続して全 15 問の課題を解く」「運動無：途中で 15 分の休憩を挟む」「運動有：途中で 10 分間トレッドミルでジョギングを行なう」です。結果、休憩無<運動無<運動有の順でパフォーマンスが向上することが分かりました。つまり、昼休みの過ごし方として、仮眠を取るもよし、軽い運動をするもよし、缶コーヒーを楽しむもよし、ということのようです。大切なのは、自分に合った最適の方法を見つけることかもしれませんね。



図：パフォーマンスに与える仮眠とカフェイン摂取の効果

各条件における知識不足を考慮した被験者の正答率（％）

被験者	休憩なし	運動なし	運動あり
A	70	66	66
B	63	58	69
C	78	85	83
D	61	49	56
E	48	45	48
F	59	65	69
G	42	50	49
H	49	62	62
I	45	59	72
平均	57	60	64

参考文献：（文献 1）うつ伏せ姿勢による昼休みの短時間仮眠の効果について。東海大学紀要情報通信学部 vol.4, No1, 2011, pp.40-46
 （文献 2）休憩時の運動が生体情報と集中力に及ぼす影響。第 36 回ファジィシステムシンポジウム講演論文集