

# 当院看護婦の疲労度調査

Physical and psychological complaints of nurses in Shinshu university hospital

看護部総務委員会：百瀬 領子・中村 圭子・日比野和子  
鰐川 洋子・大曾 契子・加藤祐美子  
下條 美芳・根本三代子

## 〈要旨〉

総務委員会では働きやすい勤務体制の検討の一環として、当院の交替勤務を行っている婦長以外の看護婦（士）、准看護婦211名を対象に勤務前後の疲労度を調査した。調査表は産業疲労の「自覚症状しらべ」の各項目に100mmのアナログスケールを付し用いた。調査の結果以下のことがわかった。

1. 勤務別比較では勤務前に疲労の自覚症状の点数が一番高かったのは三交替深夜勤務で、一番低かったのは二交替夜勤であった。全体的に三交替勤務の方が二交替勤務より点数が高かった。勤務後では夜勤が一番訴えの点数が高かったが、二番目の準夜勤務との差は小さかった。
2. 部署別比較では勤務前の疲労の訴えが一番高かったのはICUで、勤務後では東3階病棟であった。一番低かったのは勤務の前後とも西7階病棟であった。しかし勤務後の疲労の増加率は西7階病棟が顕著に高かった。
3. 年代別比較では勤務の前後とも疲労の訴えの点数が一番高かったのは20代であった。これは日本産業衛生協会疲労研究会の調査結果とも一致している。一番低かったのは勤務前では30代、勤務後では40代であった。20代と30代、40代と50代は疲労の表れかたが類似していた。
4. 項目別に自覚症状の訴えをみると、点数が高かったのは勤務の前後とも一群>二群>三群の順であった。しかし勤務後の増加率が2倍以上の項目は二群に多かった。

疲労の訴え方には勤務体制、年齢以外に婚姻状況、職務満足度、職場風土等が関係していると考えられる。

## 〈キーワード〉

看護婦 疲労度 勤務体制

## はじめに

総務委員会では今年度働きやすい勤務体制の検討を課題の一つにあげ取り組んできた。新病棟移転を契機に二交替制をとる病棟が出はじめそのメリット、デメリットも明らかになってきた。看護婦の交替制勤務については1992年基準看護の改正により三交替制以外の勤務体制も認められるようになり選択の時代を迎えた。今までの与えられた体制を見直し、自分たちで選択をしていくための一つの資料となればという思いでこの調査に取り組んだ。

## I. 目的

看護婦の疲労度を調査し、働きやすい勤務体制検討の一助とする。

## II. 方法

1. 方法：産業疲労の「自覚症状しらべ」を用い、勤務開始直前、勤務終了直後に疲労度を調査する。質問紙「疲労の自覚症状しらべ」は各項目100mmのアナログスケールとし、線上に印を自己記載する。調査者が印までの長さを測定し自覚症状の点数とする。
2. 対象：交替勤務を行っている婦長以外の看護婦（士）、准看護婦
3. 時期：平成10年10月13日（火）

## III. 結果

### 1. 対象者の概要

- ・対象者は211名であった。
- ・年代別では20代は128名、30代44名、40代32名、50代7名であった。
- ・勤務別では三交替制の日勤者は97名、準夜勤務者36名、深夜勤務者34名、二交替制の日勤者は32名夜勤者は12名であった。

### 2. 疲労の自覚症状について

\*分析は全項目の平均点による比較と群別比較（調査項目No. 1～No.10を一群「眠気とだるさ」、No.11～No.20を二群「注意集中困難」、No.21～No.30を三群「局在した身体違和感」に分類）で行った。点数が高い方が自覚症状の訴えが強く、疲労度が高いことを表している。

#### 1) 勤務別比較 図1（a～d）参照

- ・勤務前では全項目平均で点数が一番高かったのは三交替の深夜勤務（以下深夜）の22であり、次に三交替の準夜勤務（以下準夜）、日勤、二交替の日勤と続き一番低かったのは二交替の夜勤（以下夜勤）の12であった。群別比較では特に一群「眠気とだるさ」（以下一群という）で深夜は夜勤の2倍以上であった。二群「注意集中困難」（以下二群という）は深夜（18）が一番高く、夜勤（14）が一番低かった。三群「局在した身体違和感」（以下三群という）は準夜（18）が一番高く、夜勤（8）が一番低かった。
- ・勤務後の全項目平均では夜勤（39）が最も高く二番目に高い準夜との差は1点であった。一番低かったのは三交替の日勤（31）であった。群別比較では一群は夜勤（62）が一番高く、二番目の準夜との差は10点だった。一番低かった三交替日勤（42）との差は20点だった。二群では夜勤が一番高く三交替日勤が一番低かった。三群では準夜（25）が一番高く夜勤（19）が一番低かった。

#### 2) 部署別比較 図2（a～d）参照

- 三交替勤務の病棟は東7、東6、東5、東4、東2、西8、西6、西5、西3、西2、ICU、Opeであり、二交替の病棟は東8、東3、西7で西4は混合である。
- ・勤務前では全項目平均で高い方からICU（28）、東6（24）、西6（24）、西5（24）の順であった。逆に低かったのは西7（4）、東7（10）、西8（13）、Ope（13）であった。またこれを群別にみた場合もほぼ同様の傾向であった。
  - ・勤務後は全項目平均で点数の高い方から東3（55）、東6（49）、西5（46）、ICU（43）、東8（41）の順であり、低かったのは西7（20）、Ope（23）、西8（24）、東4（25）、西3（25）の順であった。また一群、二群、三群でも同様の傾向であった。

- ・勤務の前後とも高かった部署は東6，西5，ICUで低かったのは西7，西8，Opeであった。
- ・勤務の前後とも一番低かったのは西7であった。
- ・勤務前後の比較では二交替の部署は差が大きく，三交替の部署は差が小さかった。

### 3) 年齢別比較 図3 (a～d)，図4 (a～c) 参照

全項目平均の勤務前では高い方から20代 (19)，50代 (16)，40代 (16)，30代 (14) の順であった。勤務後では20代 (37)，50代 (33)，30代 (29)，40代 (26) の順であった。群別比較では勤務前では3群を通じて一番高いのは20代であった。勤務後では3群とも点数の高い順は20代，50代，30代，40代であった。勤務前後を比較し勤務による疲労の増加率が一番小さかったのは40代であった。

図4でみると3群とも20代と30代，40代と50代は類似の傾向を示している。

### 4) 項目別比較 図5参照

- ・勤務前で項目の点数が25点を越えたものは高い順に「眠い」「全身がだるい」「肩がこる」「横になりたい」「頭がぼんやりする」「目がつかれる」「頭が重い」「足がだるい」の8項目であった。勤務後では点数が50点を越えたものは高い順に「足がだるい」「目がつかれる」「横になりたい」「全身がだるい」「眠い」の5項目であった。
- ・勤務前後を比較し勤務によって疲労度が2倍以上になった項目は一群では4項目であり，二群は6項目，三群は3項目であった。

## IV. 考 察

勤務別に疲労度を比較した場合，三交替勤務体制では勤務前の疲労度が高く疲労が蓄積している状態と考える。特に深夜勤務では高い点数であり，これはやはり日勤→深夜が影響していると考ええる。反面深夜では仕事による増加率が一番低いことから，エネルギーの消耗は少ないと思われる。それは深夜勤務の前は日勤であることから，各部署深夜勤務での業務をかなり軽減していると考えられる。この事は非常によいことであると思う。ただ準夜は勤務前後とも比較的疲労度が高い上，疲れた状態でも深夜帯に帰路につくことが危惧される。

二交替勤務では勤務後の疲労度は一群と二群においては三交替勤務よりやや高いものの，勤務前は低い点数であった。これは長時間勤務による疲労も勤務間隔が長いことにより，勤務前には疲労が回復している事を表している。三群では勤務の前後とも三交替勤務の方が高い点数であった。日本産業衛生協会の調査結果では三群の訴えが高い場合は「自律系機能を含めた調節異常が考えられ，不安とも関連が深い」と考察されていることから，三交替制の問題点が潜在しているのではないかと考える。看護婦の健康状態を考えると慢性疲労を抱えている状態よりは，それを回復する時間をもつことは大切ではないだろうか。

サーカデアリズムから考えると交替勤務はこれに逆らうものであるが，看護婦の場合交替勤務はさけられない。サーカデアリズムから考えて勤務シフトの交替は日勤→準夜→深夜の順で交替する方が身体への負担が少なく望ましく，また2シフトを交替する方が3シフトを交替するより生体リズムが狂う可能性は低いと言われている。看護婦の交替制勤務も選択の時代を迎えた今，従来の三交替勤務のままではよいのか二交替勤務の方が望ましいのか，また他の体制はどうかなど，サーカデアリズムに照らしあわせ再考する意義はあると考える。その場合それぞれのメリット・

デメリットや患者のニーズにあった体制であること、提供する看護の質に看護婦自身が満足できる体制であること、働く看護婦の健康が保たれる体制であること等の視点も重要である。

部署別比較を全項目の平均点で見ると勤務前後とも最も点数が低かったのは西7であり、他の部署との差も大きかった。しかし各部署ごとに勤務前後の疲労度の増加率で見ると、勤務後に最も増加していたのは西7（5倍）であった。このことから西7では二交替勤務による疲労はかなり高いものの、その受けとめかたが他の部署とかなり違っていると考える。西田らは個々の生活において仕事、健康、余暇に満足している人ほど疲労の訴えは少ないと言っているが、西7では二交替制を肯定的に受入れ業務改善をし、時間を上手に活用し効果的にリフレッシュをしているのではないかと推察する。東3は勤務後の疲労度が一番高いが他の施設でも同様の傾向であることから患者の特性が影響していると考えられる。また病床数が他の病棟より多いこと、二交替制であることなどがその原因と考える。東6、西5、ICUは勤務の前後とも高い点数である。生命の危険度が高い患者が多いこと、業務量が多いことなど常に緊張を強いられる職場の特性が現れていると考える。また疲労の訴え方には職場の風土が影響していると考えられる。

年齢別比較では勤務前後共に20代の点数が最も高かった。これは産業疲労研究会の「20歳代の若年層の訴え率は一般に高い」との報告と同様の結果であった。また年齢が若いということは看護婦としての経験年数が少ないということであり、勤務中は勿論勤務前から緊張状態にあり、特に日勤に引き続く深夜の場合は身体的にも精神的にも休息できない状態で勤務についていると考えられる。また体力に自信がある年代なので勤務外の時間はフルに活動しているが、食事等日常生活は規則正しく過ごしていないなども考えられる。しかし時間外の過ごしかたなど調査を行っていないので推察の域をでない。30代は20代よりも点数は低くなっているが似た傾向を示している。40代は勤務の前後とも最も点数が低く、身体的にも精神的にも充実した達人ナースの年代といえる。今回は婚姻状況や職位の調査は行わなかったが、仕事への充実感がある人や既婚者の方が疲労の訴え率は低いとの結果もある。50代になると自覚症状の点数が再び高くなっている。一群で「足がだるい」「目が見つかる」など、二群では「ちょっとしたことが思い出せない」「根気がなくなる」が、三群では「肩がこる」が高かった。これは年代と関連があると考えられる。40代は点数が一番低い項目毎の点数の傾向は50代と類似しており興味深い。

項目別の比較では一群の身体症状に関する項目が勤務の前後とも一番高く、続いて二群、三群の順であった。これは先行研究と同様の結果であった。しかし仕事による増加率で見ると二群の精神的症状の項目が一番多かったことは、日本産業衛生協会の調査結果に「夜勤で著増する」とあるように看護婦という職業の特性が現れていると考える。

## V. まとめ

1. 勤務別比較では勤務前の訴えが一番高かったのは三交替勤務の深夜勤務で、一番低かったのは二交替勤務の夜勤であった。全体的に三交替勤務の方が二交替勤務より点数が高かった。勤務後では夜勤が一番訴えの点数が高かったが二番目の準夜勤務との差は小さかった。
2. 部署別比較では西7階病棟は勤務の前後とも一番点数が低かった。しかし勤務後の疲労の増加率は西病棟が一番高かった。
3. 年代別比較では勤務の前後とも一番点数が高かったのは20代であった。一番低かったのは勤務

前では30代、勤務後では40代であった。20代と30代、40代と50代は疲労の表れかたが類似していた。

4. 項目別に自覚症状の訴えをみると、点数が高かったのは勤務前後とも一群>二群>三群の順であった。しかし勤務後の増加率が2倍以上の項目は二群に多かった。

#### おわりに

総務委員会では今回働きやすい勤務体制の検討の一環として、交替勤務を行っている看護婦の疲労調査を行いいくつかの示唆をえた。しかし勤務時間外の過ごしかた、婚姻状況、職位、人間関係など疲労に影響を与える要因の調査を含めなかった。また調査が一日だったことなどから、十分な考察が得られなかった。看護婦にとって夜勤は避けられず、また人員増も望めない中では、疲労を蓄積させない勤務体制を柔軟な思考で検討し選択していかなければならない。今回の調査結果が少しでも参考になれば幸いである。

#### 引用・参考文献

- 1) 日本産業衛生協会産業疲労研究会疲労自覚症状調査表検討小委員会：産業疲労の「自覚症状しらべ」(1970)についての報告，労働の科学，25(6)12-33，1970.
- 2) 本郷美智子他：看護婦の疲労に関する要因分析，日本看護学会誌（看護管理）109-112,1993.
- 3) 嶋森好子：看護婦の交替制勤務を考える－交替制勤務が抱える問題を中心に－，看護50(8)，44-53,1998.
- 4) 市川幾恵：リーダーシップは変化の原動力－管理者の推進力で定着した二交替制－，看護管理，6(5)，313-319,1996.
- 5) 壬生有子：私たちの選択した「二交替制勤務」－業務量と疲労度に焦点をあて－，nurse data,17(2)36-41,1996.

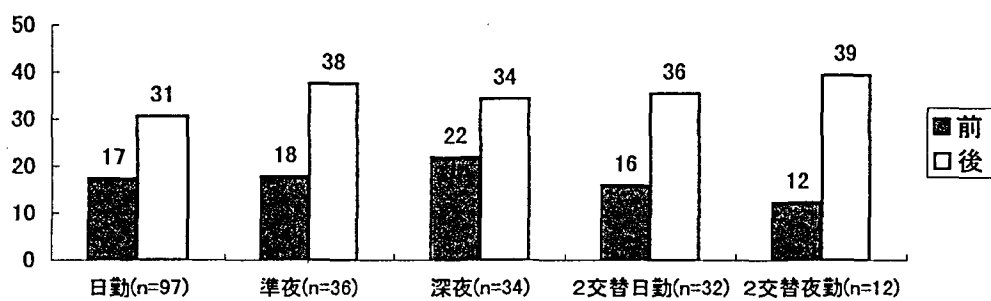


図1-a 勤務別疲労度 (全項目平均)

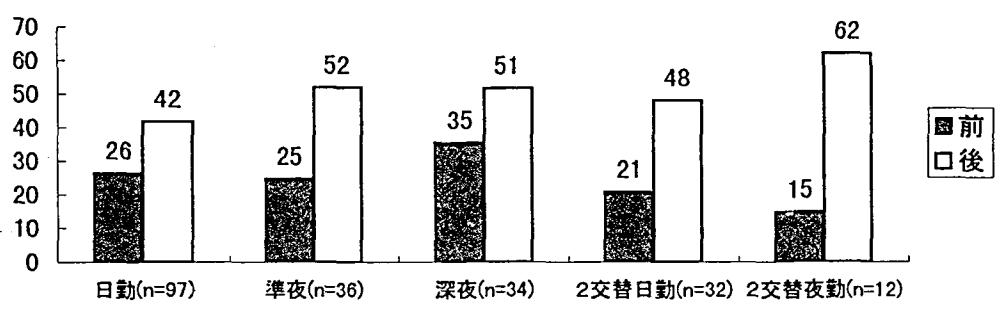


図1-b 一群「眠気とだるさ」

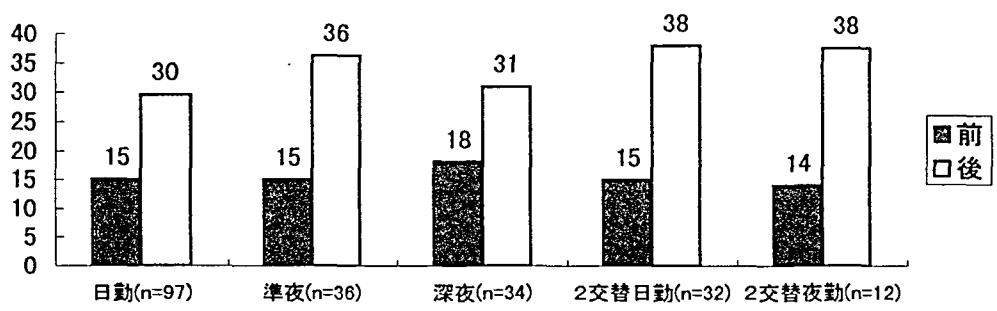


図1-c 二群「注意集中の困難」

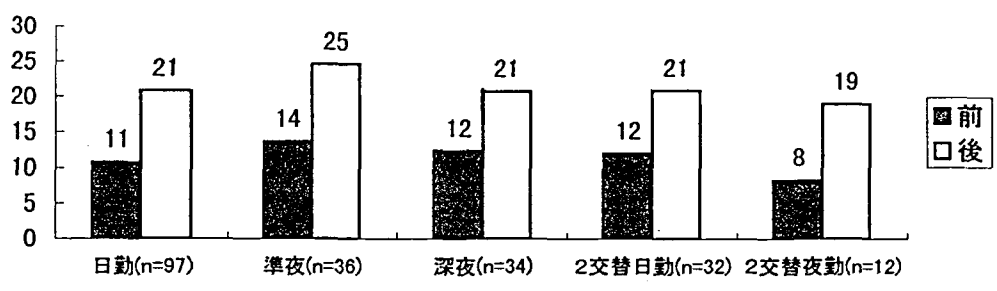


図1-d 三群「局在した身体の違和感」

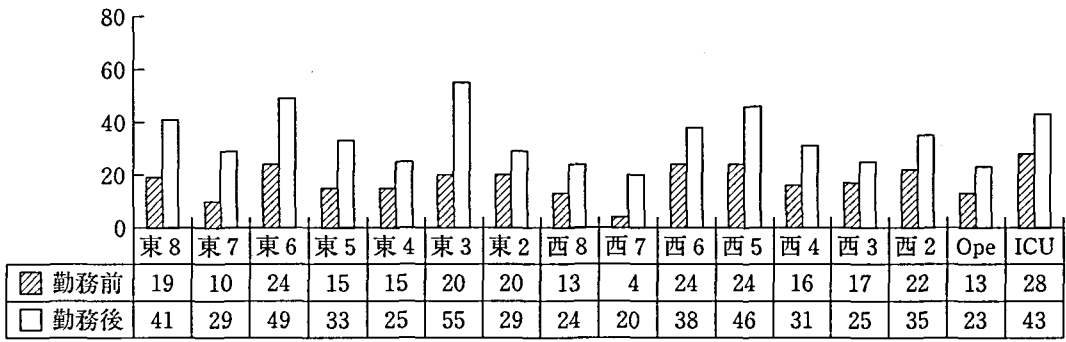


図2-a 部署別 疲労度 (全項目平均)

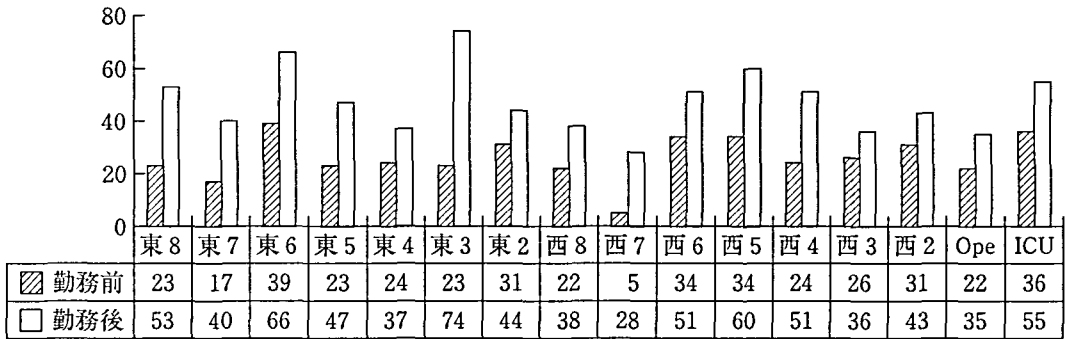


図2-b 一群「眠気とだるさ」

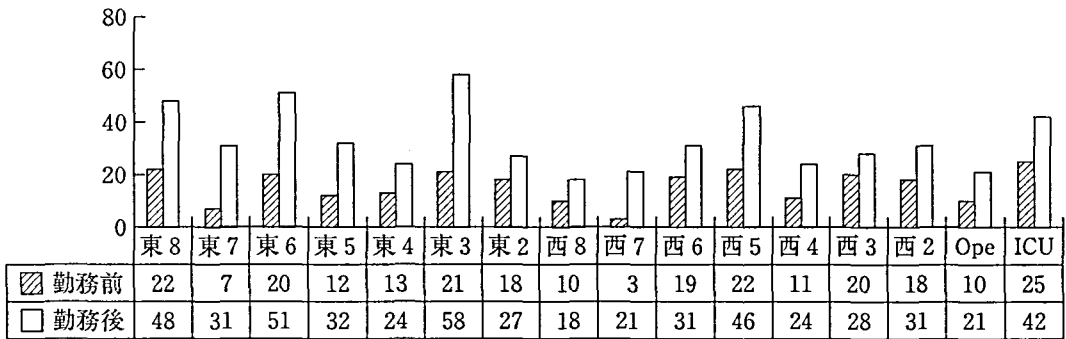


図2-c 二群「注意集中の困難」

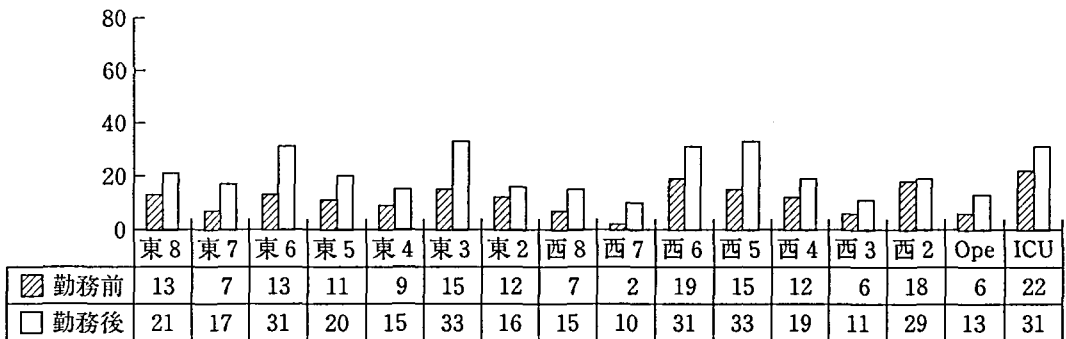


図2-d 三群「局在した身体の違和感」

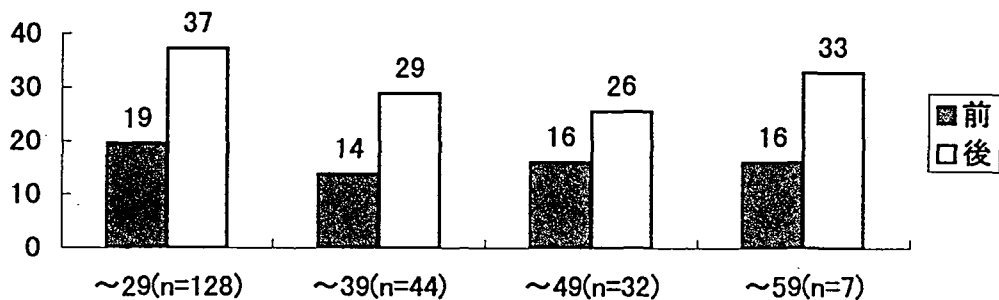


図3-a 年代別疲労度(全項目平均)

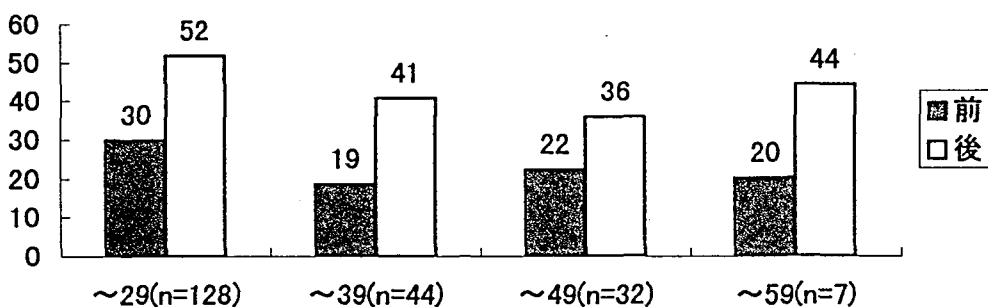


図3-b 一群「眠気とだるさ」

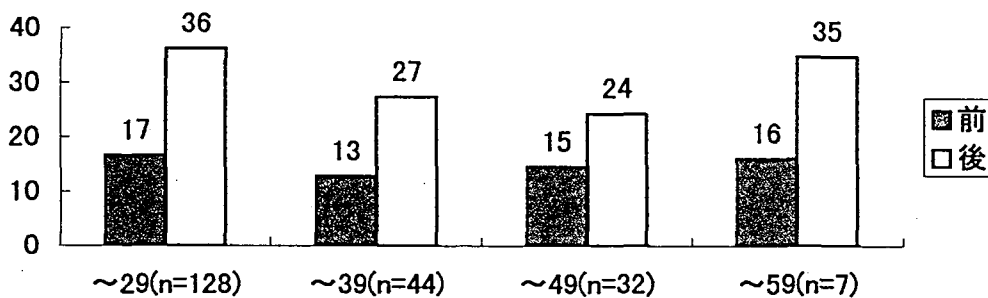


図3-c 二群「注意集中の困難」

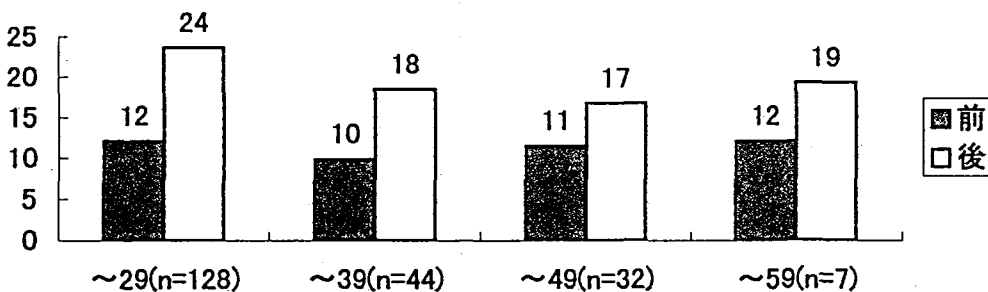


図3-d 三群「局在した身体の違和感」



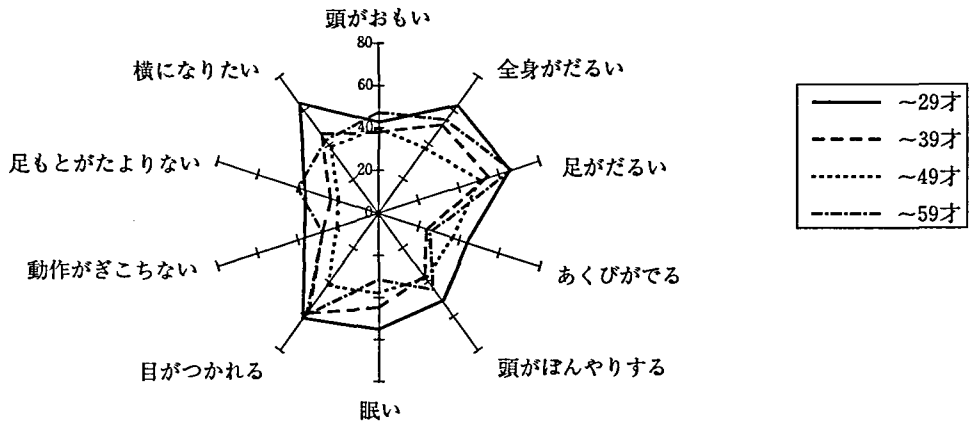


図4-a 年代別 眠気とだるさ (勤務後)

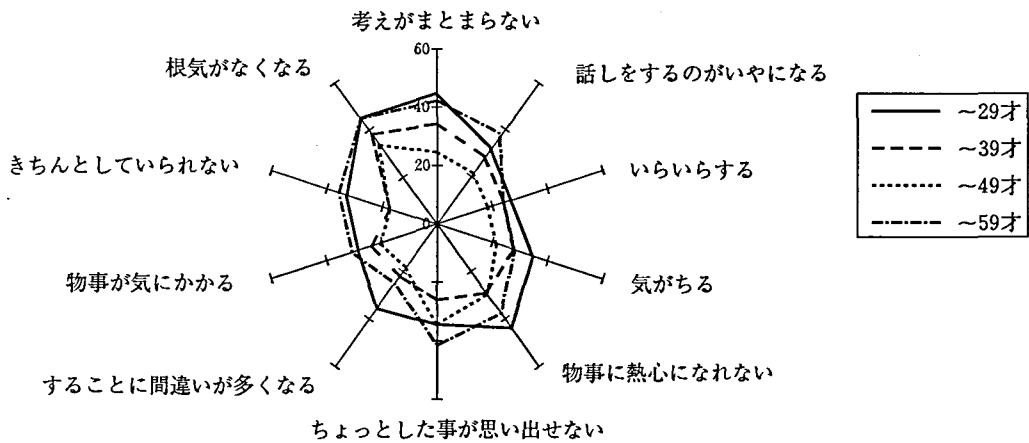


図4-b 年代別 注意集中困難 (勤務後)

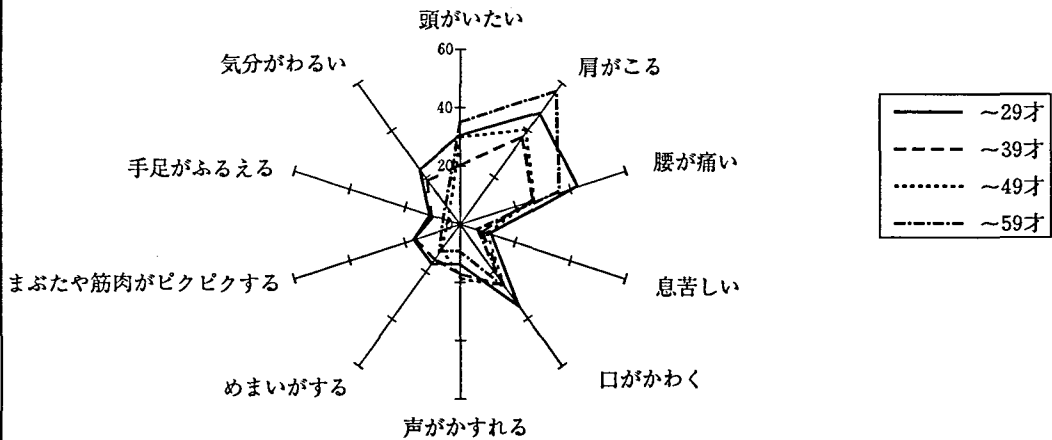


図4-a 年代別 局在した身体の違和感

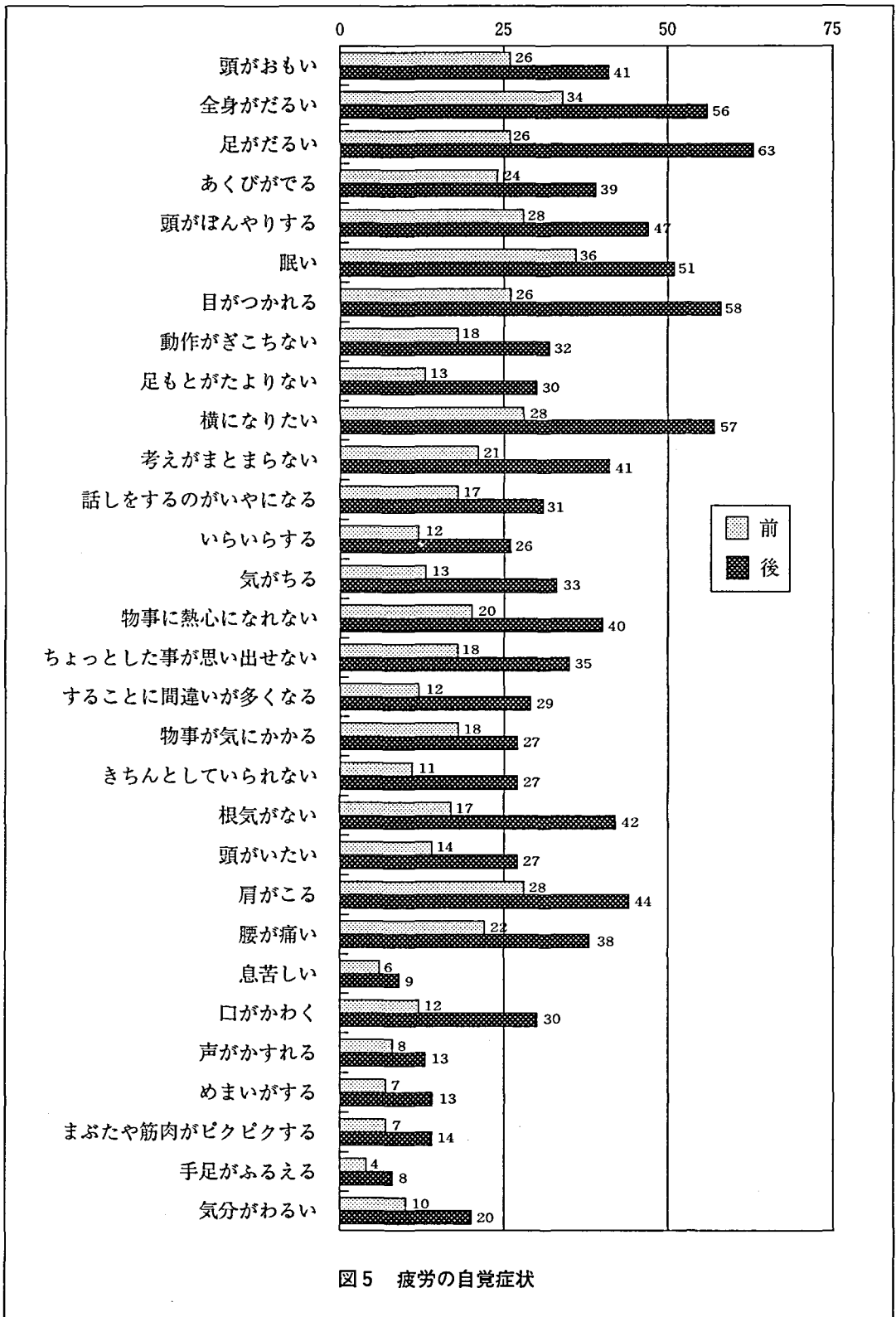


図5 疲労の自覚症状

表1. 平成10年 疲労の自覚症状しらべ (病棟別)

	勤務人数	東8		東7		東6		東5		東4		東3		東2		西8		西7		西6		西5		西4		西3		西2		Ope		ICU	
		10		14		15		14		12		11		12		11		11		13		13		13		12		12		13		25	
		前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後
1	頭がおもい	24	54	11	26	28	53	27	38	29	44	29	67	40	51	13	36	4	13	38	42	29	39	34	52	19	22	43	41	35	57	13	21
2	全身がだるい	26	68	22	50	53	62	36	56	36	59	32	88	38	49	20	45	9	28	48	62	46	73	37	62	28	36	40	52	47	69	24	41
3	足がだるい	15	71	23	62	37	71	17	45	28	53	25	92	29	52	21	53	4	45	33	64	35	81	33	82	24	44	35	66	36	68	21	60
4	あくびがでる	21	45	17	18	42	64	20	51	14	33	16	61	27	43	24	24	7	22	35	43	24	38	14	43	37	42	18	23	31	38	36	31
5	頭がぼんやりする	27	49	16	33	39	63	29	55	29	29	23	77	36	55	23	40	6	29	34	56	32	52	30	46	31	38	31	44	36	55	22	28
6	眠い	37	49	18	41	59	73	31	56	32	38	34	71	45	44	34	42	11	38	45	57	49	72	28	57	36	40	36	42	43	57	40	37
7	目がつかれる	25	62	18	57	41	76	17	48	24	35	17	84	35	51	25	48	4	36	24	62	38	82	28	67	30	60	36	58	39	71	18	36
8	動作がぎこちない	24	35	11	26	26	65	15	32	12	11	17	63	22	25	14	27	2	17	21	28	32	46	13	29	16	22	23	25	29	38	15	25
9	足もとがたよりない	12	44	8	28	27	50	11	25	10	14	10	60	11	21	13	27	3	12	15	33	16	39	7	25	14	21	17	24	24	29	8	24
10	横になりたい	22	50	22	55	42	82	27	65	28	55	33	78	27	53	28	40	2	40	42	64	40	75	17	49	25	27	29	59	37	67	27	45
	眠気とだるさ	23	53	17	40	39	66	23	47	24	37	23	74	31	44	22	38	5	28	34	51	34	60	24	51	26	36	31	43	36	55	22	35
11	考えがまとまらない	32	55	8	45	33	61	18	49	16	30	25	68	22	38	12	26	4	14	21	33	28	52	17	36	24	35	28	41	31	55	18	26
12	話をするのがいやになる	28	28	8	29	25	52	12	33	9	22	18	41	21	25	15	25	5	16	13	30	24	39	13	24	27	34	14	33	27	40	14	20
13	いらいらする	20	24	8	26	12	29	5	26	10	18	22	48	15	18	8	22	3	22	12	31	19	37	11	9	11	21	13	22	22	38	6	21
14	気がちる	21	62	5	34	15	60	13	36	14	22	20	57	17	27	8	17	1	32	13	21	25	44	8	16	12	25	11	23	24	39	7	14
15	物事に熱心になれない	21	62	6	37	25	64	15	39	19	29	24	72	29	33	13	17	2	32	30	34	22	60	14	28	29	32	22	33	31	50	11	22
16	ちょっとした事が思い出せない	25	50	8	34	23	53	7	25	15	26	24	65	24	30	9	11	5	20	19	30	22	55	14	34	24	32	17	26	30	45	15	23
17	することに間違いが多くなる	13	47	5	30	16	46	9	22	9	14	9	54	11	23	9	13	2	23	21	23	15	44	4	21	18	27	16	33	15	32	7	17
18	物事が気にかかる	22	40	7	19	25	48	8	24	19	24	22	56	25	22	10	12	9	11	19	28	28	32	14	19	18	23	21	28	34	37	9	14
19	きちんとしてられない	19	49	3	24	8	34	13	30	9	16	18	51	6	18	8	13	2	10	16	36	13	39	5	16	12	20	17	27	17	33	6	17
	注意集中困難	22	48	7	31	20	51	12	32	13	24	21	58	18	27	10	18	3	21	19	31	22	46	11	24	20	28	18	31	25	42	10	21
20	根気がなくなる	20	65	8	35	21	61	18	38	13	36	23	68	15	33	9	21	2	27	23	43	23	59	11	33	21	29	28	46	23	53	12	31
21	頭がいたい	12	24	7	16	11	34	12	23	13	28	15	37	10	25	8	21	3	13	27	46	15	31	32	31	4	9	19	31	23	42	7	14
22	肩がこる	17	31	16	45	33	55	23	48	15	38	37	67	37	46	16	22	10	13	47	59	43	75	36	52	26	30	38	44	46	49	15	30
23	腰が痛い	31	50	14	26	28	54	21	31	19	23	28	65	26	39	9	21	4	17	30	41	30	59	18	34	14	21	29	46	32	43	14	31
24	息苦しい	9	10	2	3	12	21	3	6	9	6	8	16	2	3	6	6	0	2	6	19	8	15	1	4	0	1	10	15	16	20	1	3
25	口がかわく	15	20	8	24	11	40	17	41	10	17	10	36	7	12	7	19	1	17	22	43	15	46	12	30	4	18	22	50	29	51	5	20
26	声がかすれる	8	17	5	15	7	18	13	10	6	4	10	17	7	4	5	9	1	15	11	21	10	18	1	3	3	6	14	29	12	15	8	7
27	めまいがする	9	13	4	12	3	25	8	5	4	5	10	29	7	8	6	12	3	10	10	17	4	14	13	10	1	3	14	20	14	18	6	7
28	まぶたや筋肉がピクピクする	9	14	3	4	8	27	1	5	6	7	12	20	9	13	7	11	0	9	9	22	11	23	6	12	3	7	7	19	16	27	2	11
29	手足がふるえる	8	11	3	8	2	6	5	6	2	3	9	15	3	3	5	9	0	0	8	10	3	15	1	3	1	5	5	13	7	14	2	5
30	気分がわるい	9	24	6	13	19	29	8	23	7	20	14	27	10	10	6	20	2	4	18	25	15	36	3	7	8	10	18	25	21	35	6	7
	局在した身体違和感	13	21	7	17	13	31	11	20	9	15	15	33	12	16	7	15	2	10	19	31	15	33	12	19	6	11	18	29	22	31	6	13
	全体の平均	19	41	10	29	24	49	15	33	15	25	20	55	20	29	13	24	4	20	24	38	24	46	16	31	17	25	22	35	28	43	13	23

表2. 平成10年 疲労の自覚症状しらべ (年代別・勤務別)

	年 齢								3 交替病棟						2 交替病棟				全 体		
	～29		～39		～49		～59		日勤		準夜		深夜		2交替日勤		2交替夜勤		全員の平均		
	128人		44人		32人		7人		97人		36人		34人		32人		12人		211人		
	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	
1 頭がおもい	28	42	15	35	30	38	23	46	24	36	29	46	30	39	25	40	17	59	26	41	33
2 全身がだるい	40	62	24	51	26	36	27	53	34	49	35	59	42	63	27	57	21	71	34	56	45
3 足がだるい	29	68	19	57	23	51	32	68	25	57	27	65	35	66	21	74	18	75	26	63	45
4 あくびがでる	30	44	17	26	18	35	12	27	29	33	22	50	30	37	15	37	10	58	24	39	32
5 頭がぼんやりする	32	51	16	37	29	38	26	45	29	38	24	51	34	56	23	45	20	67	28	47	37
6 眠い	44	56	25	46	28	38	12	31	37	44	29	59	54	58	32	47	15	69	36	51	44
7 目がかれる	28	61	22	56	22	44	27	62	24	52	28	62	39	60	20	62	16	64	26	58	42
8 動作がぎこちない	21	37	13	26	16	19	11	27	20	29	14	32	23	36	14	34	12	41	18	32	25
9 足もとがたよりない	14	33	10	23	11	19	16	37	14	25	11	31	18	32	9	33	7	43	13	30	21
10 横になりたい	33	64	24	50	20	38	15	47	26	52	28	61	47	68	21	51	12	69	28	57	42
11 考えがまとまらない	23	47	17	34	17	27	16	44	22	37	17	46	24	43	22	42	15	45	21	41	31
12 話しをするのがいやになる	18	33	15	29	16	21	14	38	17	28	16	38	18	31	15	28	18	29	17	31	24
13 いらいらする	12	28	12	25	9	17	13	24	11	26	13	26	11	22	14	31	15	15	12	26	19
14 気がちる	14	36	12	28	13	21	8	30	13	29	13	35	13	26	12	40	15	46	13	33	23
15 物事に熱心になれない	21	43	14	32	18	31	19	38	18	34	19	43	27	39	15	46	17	52	20	40	29
16 ちょっとした事が思い出せない	17	36	14	28	21	34	26	41	18	29	14	37	20	36	19	43	12	45	18	35	26
17 することに間違いが多くなる	12	33	8	21	13	19	15	24	11	24	11	29	16	32	9	36	11	38	12	29	20
18 物事が気にかかる	19	28	16	25	14	22	20	30	17	24	18	29	19	24	17	36	15	22	18	27	22
19 きちんとしてられない	12	31	7	16	8	18	15	34	9	24	10	32	12	21	11	31	10	31	11	27	18
20 根気がなくなる	18	45	12	38	17	33	15	45	15	39	18	48	21	34	15	46	11	53	17	42	29
21 頭がいたい	12	28	12	19	19	27	17	33	11	26	17	34	14	20	17	21	14	33	14	27	20
22 肩がこる	30	47	18	36	31	39	35	56	26	43	34	54	31	37	26	46	24	36	28	44	36
23 腰が痛い	24	43	12	28	21	28	22	35	19	36	24	36	25	38	22	40	17	41	22	38	29
24 息苦しい	6	10	7	7	4	9	3	4	6	9	7	13	4	8	5	8	3	7	6	9	7
25 口がかわく	13	35	11	25	10	20	9	25	11	30	15	42	15	24	12	29	5	15	12	30	21
26 声がかすれる	7	11	8	15	10	17	4	6	9	11	9	14	7	16	6	14	3	11	8	13	10
27 めまいがする	7	14	11	12	5	8	7	7	6	10	8	12	6	16	11	16	5	14	7	13	10
28 まぶたや筋肉がピクピクする	5	15	9	15	6	10	12	14	7	15	6	10	6	16	9	15	3	11	7	14	10
29 手足がふるえる	4	9	4	8	1	3	3	5	3	7	5	8	4	10	5	7	3	7	4	8	6
30 気分がわるい	12	23	9	18	7	7	9	11	11	19	12	23	12	21	7	13	5	16	10	20	15
眠気とだるさ	30	52	19	41	22	36	20	44	26	42	25	52	35	51	21	48	15	62	26	47	36
注意集中困難	17	36	13	27	15	24	16	35	15	30	15	36	18	31	15	38	14	38	16	33	24
局在した身体違和感	12	24	10	18	11	17	12	19	11	21	14	25	12	21	12	21	8	19	12	22	16
全体の平均	19	37	14	29	16	26	16	33	17	31	18	38	22	34	16	36	12	39	18	24	26