

ガツッと食べよう朝ごはん

－朝食が注意力に及ぼす影響－

(医)南東北春日リハビリテーション病院

リハビリテーション科、管理栄養科

谷田部文和、深谷晃子、高橋清香、平野雄三、有我三千代

【はじめに】

豊倉らは「注意力を高めることにより工作中的ミスが少なくなった」と報告し、リスクマネジメントの観点からも注意力の重要性を示している。

【目的】

朝食が注意力に及ぼす影響を調査し、リスクマネジメント活動の一助とする。

【対象】

職員28名、医師1名、看護師5名、リハ6名、事務3名、介護職4名、ケアマネ4名、相談員3名、栄養士2名

【方法】

アンケート聴取にて、A群（毎日摂取）とB群（毎日摂取ではない）に分ける。

注意力はTrail-making-Test part B（以下TMT）にて評価した。前日は飲酒と就寝前3時間の飲食禁止、5時間以上の睡眠とした。学習効果と摂取による改善と分けるため、摂取を1日目、非摂取は2日目に評価した。9時と12時に評価した。

両群に、起床後30分以内に朝食を摂取してもらい、B群にはバナナ1本、野菜ジュース1パック、おにぎりを摂取してもらう。翌日、両群に朝食を抜いてきてもらい、同様の調査を行う。

【結果】

年齢ではA群37歳、B群28歳とB群はA群より有意（ $p < 0.05$ ）に若い人が多かった。性別に有意差はなかった。

TMT結果（秒）は9時12時の順に、A群摂取時78・82、非摂取時83・89、B群摂取時74、78、非摂取時81、87であった。A群とB群の摂取時と非摂取時同士の集中力には、有意差はなかった。A群B群共に、摂取時と非摂取時の注意力は摂取時に有意（ $p < 0.0001$ ）に高く、9時よりも12時で注意力は有意（ $p < 0.05$ ）に低かった。

【考 察】

注意力は、朝食摂取時は非摂取時よりも有意に高く、12時は9時よりも有意に低い結果が得られた。朝食の重要さと、昼前の注意力低下があることをスタッフに喚起する必要がある。特に年齢の若いスタッフに、朝食摂取の指導が必要である。

リスクマネジメントの観点からも朝食の摂取は大変重要である。院是「すべては患者さんのために」を実行するためにも、今回の結果をヒヤリハット・事故報告書の年次推移と内容の結果と共に院内に掲示し、医療スタッフに朝食の重要性を伝え、リスクマネジメント活動として展開してゆきたい。