

【本件リリース先】
文部科学記者会、科学記者会、
広島大学関係報道機関



広島大学

広島大学広報室
〒739-8511 東広島市鏡山 1-3-2
TEL : 082-424-4383 FAX : 082-424-6040
E-mail: koho@office.hiroshima-u.ac.jp

NEWS RELEASE



た た す た すお たす
す た た す た た力

たノれ ス
不 す だ え テ た カじ いす
せ し「は お だ パ す むせ「タ パ た
タ パ た だ た す
え し じ た パ え お す む
し「す【 し「は お た お えし た だ
た う し「は お 不 す だ し「は お
え た はす しす すい
すじ た 【 た カ し「 いす えはえ おい
いた だ お
せす 不 た すえ た カせ たす た
いす う はお

、
子 子 子 子 だ い はじ た
グ た え さ「し えカ えし はえ い はじ た え
え た はす しす た せ た
す あ す せ「
た はえ え

た た だ
だ じえ じ カ た だ「か た
た伴 じえ じ せ「 はがやじえ た す
え だ お いす 「す だ
「す伴 だ え お いす せ はえ は だ
す せ「 だ えはえ う はえ
た 【
た カ し「 いす えはえ だ
た 「しだ た す だ あし す
た いす う はえ は す じ た伴
お いす せ はえ
す だ お た た た た カせ た
す だ お すえし し いす う はお
だ 子 DTV T CVa d う はえ

、
 ▶ DTV TCVa d
 ▶ グレス VTd RU Rad R Ra RV Vdd
 R UaV R TV VR Rjdd R V d a d Uj
 ▶ DR RV@ jR R
 子 子 子 子
 ▶ 5@ U d

、
 はお う だ ぶ 子 た た た 力
 はお だ ぶ ペ た お いすじ 先
 だ お た 今 じお
 た 今 じ た だ すう た た
 先 お た う し「は お い え た不 す た力
 う お た お た だ す し「は お
 い はじた た かせ たす だ せ し「は がや
 し「は お た さ「し だ た せず た 力 う
 た た 今じ た た だ じだ はがや
 いすだ え「 た た た しだ た はじ力 お
 す えし す え た はす しす す
 えはえ

た全、
 だ い はじ え えはえ お すえし
 だ すす え せ だ じだ す む し「は お 不 た
 たせ「 子 た 子 すえ 伴 あし グ えはえ だ
 え せえ た すえし た力 えは
 お り るデス GMS Inc., Tokyo, Japan えはえ
 は え た た すえし d R R R dTRV えはえ
 ペテ 2 S R j T 2 UdM D2 えはえ はじり
 えはえ た た だ だ だ じ 「 はがや
 じえ す た 伴 だ た た お いす
 あ せ はえ は だ だ 「 す 伴 お え す
 だ は お いす う はえ いた た 【 た う はえ
 お いす え はがや う た す
 え す お いすじ た 【 いす じ え はがや
 え 2 さ「し だ た す す せ じ えはえ
 た あしす た 力 はす しす
 た せ た 力 はえ

た 、
力 はじた 先 た
た は はじた

Oriyama, S., Miyakoshi, Y. & Rahman, M. M. The effects of a 120-minute nap on sleepiness, fatigue, and performance during 16-hour night shifts: A pilot study. *J. Occup. Health.* 61(5), 368–377. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12063> (2019).

Oriyama, S. & Miyakoshi, Y. The effects of nighttime napping on sleep, sleep inertia, and performance during simulated 16 h night work: A pilot study. *J. Occup. Health.* 60(2), 172–181. <https://doi.org/10.1539/joh.17-0070-OA> (2018).

Oriyama, S. & Yamashita, K. Effects of a snack on performance and errors during a simulated 16-h night shift: A randomized crossover-controlled pilot study. *PLoS One.* 16(10), e0258569. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258569> (2021).

「 むか 、
S は