

分 類	発 生 経 過	休息・休養 パターン	自 覚	特 徴
(1)急性疲労	数分～数十分間の 一連続作業による 過大負荷	自発休息 離脱行動 小休止	促迫感 苦 痛 へばり	主働器官の機能不全 中枢性制御の不良 代謝物などによる回復遅延
(2)亜急性疲労	十数分～数時間の 反復作業での漸進 性の不適応	作業中断 作業転換 休 憩	固定症状 意欲減退 へばり	主働器官の機能不全 覚醒水準の低下 パフォーマンス全体の回復 遅れ
(3)日周性疲労	1労働日～翌日に わたる生活サイク ルの不調	職場離脱 休養と余暇 睡眠・栄養	だるさ・眠け イライラ感 違和症状	脳賦活作用減弱による意識 レベル低下 集中・情報処理不全 自律神経失調と神経症傾向
(3)慢性疲労	連日にわたって蓄 積して作用する過 大労働	場の転換 休養と余暇 保養・睡眠	易疲労感 無気力 不定愁訴	作業能力の低下 体調不全 情意不安・不眠など