# 今日からデキる！セルフケア

**第４回（最終回）**

## 二交替勤務の睡眠対策

**これまで３回の講座で、良い睡眠の習慣を作ることについてお話をしてきました。しかし、ナースとして働く皆さんの中には、夜勤などで決まった時間に睡眠を確保することが難しい場合も多いのではないでしょうか。そんな方のために、今回は二交代勤務の対策についてお話します。**


**蓮見 紋加 先生**

臨床心理士。投薬を前提としない心療内科のベスリクリニックでカウンセリングや睡眠改善のためのアドバイスを実施。薬以外でも考え方のクセや生活習慣に改善できるポイントはないかなど、患者さんと一緒に考えています。

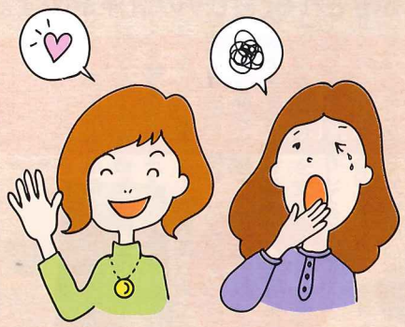

### イレギュラーな勤務でもいきいき働くために

まず、下の睡眠の記録を見てみましょう。これらは二交代勤務で働く２人の１週間の睡眠の記録です。

ＡさんもＢさんも、普段は日勤帯の時間に仕事をしていますが、月に数回夜勤があり、夜勤明けは休日になるというサイクルです。

Ａさんは寝つきが悪かったり途中で起きてしまったりすることはなく、一見睡眠には問題ないように見えますが、寝ても疲れが取れずに、いつもなんだか調子が悪いように感じています。仕事中も、忙しくなってくるとイライラしやすくなって、ミスも多くなっているようです。

一方Ｂさんは忙しい中でもいきいきと仕事ができていて、休みの日も出掛けたり趣味を楽しんだり、充実しているようです。２人の違いは一体どこにあるのか、検討してみましょう。



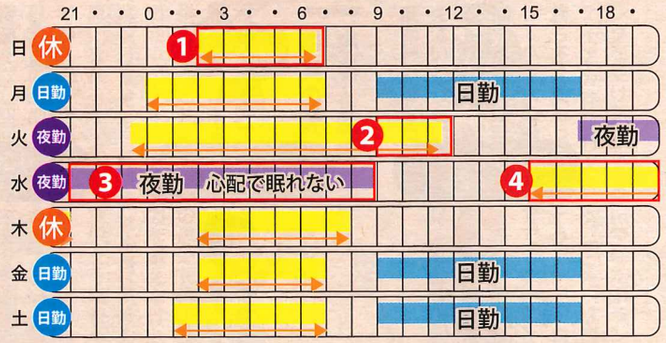
**［いつも疲れているＡさん］**

①休みの夜の睡眠が短い（自分の時間を確保）
→睡眠の量が不足

②夜勤前（昼は休み）の起床が遅い
→生体リズムがずれる

③夜勤時に起きられるか不安で仮眠しない
→深部体温リズムがずれる

④夜勤明けは夜の睡眠前に仮眠する
→睡眠圧を失う




**［いつも元気なＢさん］**

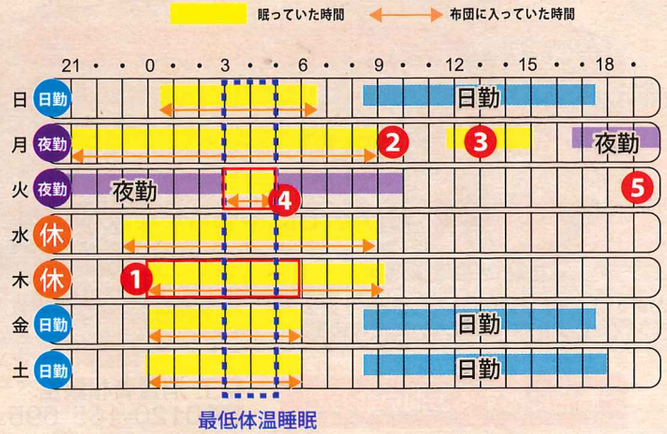
①休みの夜の睡眠が長い（0時には眠る）
→睡眠の量が確保できる

②夜勤前（昼は休み）の起床が早い（9時には起床）
→生体リズムのズレが少ない

③夜勤前（平日の起床６時間後）に仮眠をする
→生体リズムのズレが少ない

④夜勤の最低体温時に仮眠をする
→深部体温のズレが少ない（アンカースリープ）

⑤夜勤明けは夜まで眠らない
→睡眠圧を高めて夜の睡眠を充実させる






### ①休日の時間の使い方

Ａさんは休日に、平日よりも遅い時間に寝ていることがわかります。Ｂさんは普段通りか、もしくは普段よりも早めに寝ています。

休日は自由に睡眠時間を決められるチャンスです。休日の用事は午前中やお昼に行うようにして早めに寝られるようにしてみましょう。

睡眠時間の目安は１週間で50時間程度といわれています。夜勤で睡眠時間が取れないときは、平日にちょっと早寝をするか、休日にまとまった睡眠時間をとることでカバーしましょう。

### ②夜勤前の過ごし方

Ａさんは夜からの夜勤に備えて、昼頃まで寝ています。Ｂさんも普段の起床時間よりゆっくり寝てはいますが、１～２時間程度に抑えられており、夜勤前に仮眠をとっています。深部体温リズムは、朝の光によって調整されます。１～２時間であれば、数日でリズムは戻ってきますが、寝だめを長くしてしまうと、深部体温リズムがずれたまま、日勤帯のリズムに戻りにくくなってしまいます。夜勤前は、普段通りか１～２時間長めに眠る程度にしてみましょう。また、一度起きて明るくしてから昼に仮眠をとることで、リズムのズレを少なく、睡眠不足の解消をすることができますので、積極的に仮眠をとることがおすすめです。

### ③夜勤中の仮眠の取り方

夜勤中には、仮眠のために、数時間の休憩時間が確保されていることが多いと思います。Ａさんは仮眠をとって起きられないことを心配して、休憩時間に仮眠をとっていませんでした。Ｂさんはしっかり１時間前後の仮眠をとっていることがわかります。

夜勤中の仮眠で気をつけたいことは、眠れるのであれば１時間程度寝ておくということです。時間帯は、深部体温が最低になる、普段の起床時間の２時間前前後（６時起床の方だと４時）がリズムのズレを小さくしてくれるのでおすすめです。

仮眠をとるときは、夜間睡眠のときと同じように、ベッドで眠る以外のことをしないことや、起きる時間を３回唱えて眠ることを合わせて実行してみるといいでしょう。また、頭を冷やしたり、首や仙骨をあたためたりなど、普段寝るときにしている事の中で、仮眠にいかせそうなことがあれば実行してみましょう。睡眠に関してルーティンを作っておければ、それを実行するだけで体は睡眠モードに入りやすくなります。

### ④夜勤明けの過ごし方

Ａさんは夜勤明けに帰宅し、少しだけ仮眠のつもりが、夕方まで寝てしまっています。Ｂさんは夜勤明けにそのまま買い物に行ったり家事をしたりして過ごし、夜は早めに寝ています。

夜勤明けは疲れていて、早く寝たいと思いますが、そこで堪えて眠気を後ろにずらしていくと睡眠圧が高まり、夜間睡眠が充実して疲れをとることができます。もし、夜勤明けに眠くて仕方がない時は、夜勤明けすぐのお昼頃までに仮眠をとるといいでしょう。その際は、座って眠る、アラームをつける、自己覚醒法（起きる時間を３回唱える）を使うなど、長く寝過ぎないように工夫してみましょう。

### イレギュラーを習慣化させない

夜勤や早出などのイレギュラーな勤務が入る可能性がある場合、最も大切なのは普段の夜間睡眠を充実・安定させることです。勤務以外でも早く起きる日、遅くまで起きている日というのは今後必ず出てきます。イレギュラーなことがあって、睡眠や体温のリズムがずれるのはある意味では当然で健康的な反応といえます。

重要なのはイレギュラーを習慣化・固定化させないことです。一時的にリズムが乱れても、体温調整や睡眠圧を利用してできるだけ早く元のリズムに戻すことができれば、しっかりと睡眠がとれて、体を回復させることができます。

これまでの４回の講座の中で、より良い睡眠をとるためにできることをお話してきました。あなたに合う方法は見つかったでしょうか。

積極的に睡眠のコントロールをして、仕事や趣味、好きなことを楽しめる体づくりをしていきましょう！

**まとめ**

- ☑ 休日は早めに眠る
- ☑ 夜勤前でも起床はずらさず、仮眠する
- ☑ 夜勤中はできるだけ仮眠しておく
- ☑ 夜勤明けは夜まで眠らない


**監修**

**田中 智恵子 先生**

ベスリクリニックマネージングディレクター、保健師、心理相談員。クリニカルパスを用いた運営支援の他、投薬に頼らない睡眠指導や認知行動療法（問題解決療法）を実践している。

〒101-0045
東京都千代田区神田鍛冶町 3-2 神田サンミビル 8F
TEL：03-5295-7555　FAX：03-5295-7556　http://besli.jp