

Mini Kenpo News vol.19

交替制勤務の方の睡眠について

夜勤



昼勤

日本人は睡眠時間が少なく、**1日平均睡眠時間が6時間未満の人は**男性30～50歳代、女性40～50歳代では**4割以上**です。睡眠の確保が重要な課題になっています。

交替制勤務は、体内時計の機能に逆らって生活せざるを得ない為、睡眠・覚醒リズムと実際の睡眠時間帯のずれから不眠、眠気、睡眠休養感の低下、仕事効率の低下や勤務中・通勤中の事故やケガなどとの関連があります。

睡眠には1日の活動で蓄積した疲労やストレスから回復させる重要な役割があります。**睡眠休養感**(睡眠で休養がとれている感覚)を向上させることも重要です。



交替制勤務の方への対策をまとめました！



夜勤前・夜勤中に、仮眠をとりましょう！

夜勤中の仮眠は、仕事の効率が改善します。ただし、60分以上仮眠をとると起きた後の強いぼんやり感が生じやすくなります。



仮眠前にカフェインを摂取しましょう！

コーヒーなどでカフェインを摂取してから、仮眠をするとカフェインの覚醒効果により仮眠後の覚醒が容易になり、業務中の眠気が改善されます。ただし、摂り過ぎは悪影響です。

夜勤中の、強い照明は避けるようにしましょう！

光には体内時計を調整する作用があり、夕方以降に光を浴びると体内時計が後退します。帰宅時、サングラスをかける事も効果的です。日中の睡眠時に、遮光カーテンや耳栓などで睡眠環境を整えましょう。



勤務と勤務の間の十分な休息をとりましょう！

不眠や睡眠休養感の低下、業務中の眠気が続き日常生活に支障がある場合は速やかに医療機関を受診しましょう！

