

# すこやか新聞

看護部 厚生委員会 健康増進・健康管理係

看護という仕事は24時間365日、夜勤・交代制勤務を行いながら患者の生命と健康を守る、社会的意義の大きな、やりがいのある職業です。日本看護協会からも、平成25年2月に「看護職の夜勤・交代制勤務に関するガイドライン」が作成されました。そこで、今回は「看護師の夜勤の負担を軽減する生活のヒント」について皆さんにお伝えしようと思います。

## ＜夜勤前の過ごし方～普段から質のよい睡眠を取りましょう～

### ＜寝室の環境＞

室温は夏は25℃、冬は15℃、湿度は年間を通して50%くらいが最適と言われています。寝室の明るさはできればまっくらか薄暗いと感じるくらいが良いとされています。ソファなどでごろ寝するのではなく、ベッドや布団などで眠りましょう。

### ＜眠る準備＞

就寝前の行動パターンを決めておくと、身体の眠りへのスイッチが入り入眠しやすくなると言われています。なかなか眠れないときは、好きな音楽を聞く、ぬるめのお風呂に入るなど、リラックスできるようなことをしてみましょう。横になっているだけでも心身は休まります。



## ＜夜勤中の過ごし方＞

深夜3時～早朝6時ごろが最も眠を感じる時間だと言われており、特に覚醒度が下がり、集中力が途切れやすい時間です。重要な仕事や、細かい注意が必要な仕事をどの時間帯にするのかなど、業務配分ややり方の工夫をしましょう。

### ＜眠気を払うための方法＞

- ストレッチをするなど軽く身体を動かす。
- 手や顔を冷たい水で洗う。
- 明るい部屋に行く。



## ＜夜勤明けの過ごし方＞

### ＜夜勤明けで車を運転することのリスク＞

夜勤明けは、自分が思っているよりも判断力が鈍り、反応に時間を要するようになっています。運転する前に少し身体を動かして、覚醒度を高めるようにしましょう。また運転中眠くなったら、必ず車を止めて休憩・仮眠を取るか、いったん車外へ出て気分転換をしましょう。

## ＜夜勤日の食事の振り方＞

1食目=仕事の前（朝食と考える）<仕事に入る1～2時間前にしっかり摂ると脳がフル回転する>  
2食目=仕事中（昼食と考える）<糖分の多い食事や間食をとると、疲労感を増し眠気も増大しやすいので、たんぱく質を多く含む食品をしっかり摂る。また眠気を防ぐために食べすぎない>

## 3食目=仕事後（夕食と考える）<睡眠の2時間前に軽く摂る>



### ＜症状・影響＞

・夜勤明けの人は、血液中の「ビタミンB1」の濃度が低下します。  
・徹夜や夜勤によるストレスが蓄積すると、大量の「副腎皮質ホルモン」が分泌されます。それにより、その生成に必要な「ビタミンC」も消費されます。

### ＜予防・対策＞

夜勤労働をする人は、エネルギーとなる「炭水化物」や「脂肪」の代謝を高める「ビタミンB群」、またストレスを解消する「ビタミンC」の積極的な摂取を考えてみましょう。



### ビタミンB1が多く含まれる食品:うなぎ、豚肉、大豆、ほうれん草、ごま



### ビタミンCが多く含まれる食品:赤ピーマン 黄ピーマン ゆず(果皮)アセロラジュース パセリ 芽キャベツ レモン(全果)ピーマン にがうり ブロッコリー

