

夜勤者とより良い睡眠

昼夜休みなく稼働している現代社会において、労働者の約2割が夜勤などのある交代勤務で働いています。交代勤務で働くこと睡眠リズムが崩れやすいなど、労働者への負担が大きくなっています。夜勤をこなしながら、より良い睡眠をとる方法について考えてみましょう。

睡眠リズムの2つの要素

人の睡眠リズムには体内時計と恒常性維持機構の2つの要素が関わっています。昼間に活動して夜は眠るという1日の周期リズムが遺伝子レベルで決まっています、昼は体温を上げて活動性を上げ、夜は体温を下げて寝やすくなるように体内時計が調節しています。

恒常性維持機構は、脳が疲れたら回復させるために眠りを誘う物質が脳に溜まるように体を快適に保つ体内システムで昼夜に関係なく機能します。

夜勤をすると、この2つのサイクルが噛み合わないことが起こります。

より良い睡眠のための3つの工夫

▽夜勤中の仮眠はしっかりとる

夜は体温が低く、深い睡眠がとりやすい。

▽夜勤明けは体温が低い朝のうちに眠る

寝る直前の高温シャワーは体温を上げるので避けましょう。部屋は遮光カーテンなどで暗くして過ごします。

▽休日や日勤の日は規則正しく過ごす

体内時計は朝日を浴びるとリセットされます。夜更かしで昼前まで寝ると夜勤で崩れた生活リズムを正常に戻すチャンス逃してしまいます。

勤務先の協力が必要

勤務シフトの組み方にも配慮が必要です。

「日勤↓準夜勤↓夜勤」のように勤務時間が遅くなる方が、逆シフトよりも体を順応させやすいです。

文責 府中市立湯が丘病院

院長 原浩

	内容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
夜間・救急医療機関	小児科 夜間医療	福山夜間小児診療所(福山市三吉町南)	☎084-922-4999	毎日19:00~22:30(受け付けは22:15まで)
	救急医療電話相談	こどもの救急電話相談	#8000	毎日19:00~翌8:00
精神科	救急医療	福山友愛病院(福山市水呑町)	☎084-956-2288	毎日24時間
	救急医療相談	精神科救急情報センター(広島市安芸区)	☎082-892-3600	毎日24時間
全般	夜間医療	福山夜間成人診療所(福山市三吉町南)	☎084-982-9946	毎日19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡)
	音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供	広島県救急医療情報ネットワーク 県全域	☎0120-169901	毎日24時間

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

9月	府中・新市・駅家地区の休日当番医						上下町の休日当番医
	外科		内科		内科		
4日⑩	せおクリニック(栗柄町) ☎40-0246	金光医院(府中町) ☎41-2938	三島医院(新市町) ☎51-2103				黒木整形外科リハビリテーションクリニック(上下町) ☎62-8200 府中市市民病院(上下町) ☎62-2211
11日⑩	有地医院(府中町) ☎41-3670	和泉医院(府中町) ☎41-2412	山本クリニック(駅家町) ☎084-976-0051				
18日⑩	府中市市民病院(鵜飼町) ☎45-3300	府中中央内科病院(高木町) ☎45-3200	住井内科(新市町) ☎40-3030				
19日⑩	寺岡記念病院(新市町) ☎52-3140	河村内科(府中町) ☎47-6300	こどもクリニックはぐくみ(駅家町) ☎084-970-1180				
23日⑤	石川クリニック(新市町) ☎51-8650	府中市市民病院(鵜飼町) ☎45-3300	松井内科(駅家町) ☎084-976-0500				
25日⑩	榑崎外科医院(元町) ☎45-2311	佐野内科医院(鵜飼町) ☎45-5310	寺岡記念病院(新市町) ☎52-3140				

※変更されることがありますので、事前に医療機関へ問い合わせてください。診療時間は9:00~17:00。