



「眠れない」

看護職の「眠れない」は、医療事故につながる事が明らかにされており、おろそかにできません。睡眠はヒト、とくに看護職においては非常に重要な位置を占めるといえます。たかが「眠り」、されど「眠り」。快適な睡眠は、心身の健康、ミスのない仕事、そして人生の3分の1に快適をもたらすといえるでしょう。Willnext magazineではみなさんの「眠れない」をサポートしていきます。

第1回「心地よい眠り」のために知っておきたい12の法則

「心地よい眠り」を理解するために、まずは基本的な原理を知ることから始めましょう。

睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

- 睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となりますのでご注意ください。

睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

- 現在使われているベンゾジアゼピン系の睡眠薬は、従来のものに比べ安全性が高くなりました。
- 一定時刻に服用してから就床します。
- アルコールと併用しないでください。

睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分

- 睡眠時間は、9時間必要な人も居れば、5時間でもよい人も居ます。また季節でも変化しますので、特に「時間」にこだわる必要はありません。
- 歳と共に必要な睡眠時間は短くなります。

十分眠っても日中の眠気が強いときは、専門医に相談を

- 長時間眠っても、日中の眠気で仕事や学業に支障がある場合は、専門医に相談しましょう。
- 車の運転に注意してください。

睡眠中の激しいイビキ、呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意

- 背景に睡眠の病気が考えられます。専門治療が必要です。

眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きを

- 寝床で長く過ごすすぎると、熟睡感が減ります。
- あえて睡眠時間を短くすることで、深い睡眠が得られる場合があります。

昼寝をするなら、15時までの20～30分

- 日中の激しい眠気の解消に有効です。ただし長い昼寝は、かえってボーヤリするものになります。
- 夕方以降の昼寝は、夜の睡眠に悪影響を及ぼします。

規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

- 朝食は、心と体の目覚めに重要です。夜食を摂る場合は、ごく軽めにしてください。
- 運動習慣は熟睡を促進します。

光の利用で良い睡眠

- 目が覚めたら日光を浴び、体内時計をスイッチONします。
- 夜間の室内照明に注意しましょう。明る過ぎてしまうと、身体が眠る準備に入れません。

刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス方法

- 刺激物は睡眠の敵、就床前4時間のカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避けましょう。
- スムーズに入眠するためには、心身のリラックスが重要です。軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、ストレッチングなどが効果的です。

眠たくなってから床に就く、就寝時刻にこだわり過ぎない

- 早く眠ろうとして早めに床に就いても、なかなか眠れるものではありません。
- 眠ろうと意気込むと、逆に頭を冴えさせ、寝付きが悪くなってしまいます。

同じ時刻に毎日起床

- 早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じることになります。
- 休日に朝遅くまで床で過ごす、その夜なかなか眠れず、翌日の朝がつかなくなります。



※「睡眠障害の対応と治療ガイドライン」より

資料提供:東洋羽毛工業(株)商品開発部 ホームページ <http://www.toyoumo.co.jp/>