



健康相談サービス ご相談事例

・事例： さとう やすみさま（仮名）からご相談

ここ最近、眠れない日々が続いています。
仕事は、シフト勤務で夜勤もある、不規則な勤務体制です。
夜、暗いうちに起きて仕事に行く事や、明るくなってから帰って眠らなければならない事もあります。
このため、就寝の時間と起床の時間が不規則なうえに寝つきも悪く、一日の睡眠時間が平均で2～3時間しか取れていません。睡眠時間を充分取れていないからか、仕事中に眠い時も多く、仕事に集中できない事もあります。
睡眠の良いアドバイスをいただきたいと思い、相談させて頂きました。



・臨床心理士が回答いたしました。

一日2～3時間しか睡眠が取れず、昼間に眠気もあるのですね。
一般的に成人の場合は、一日6時間の睡眠が必要といわれています。
さとう様の場合、2～3時間の睡眠で、日中眠く仕事に集中できないのは心配です。シフト勤務をされる生活スタイルで睡眠リズムを整えるのは、少し工夫が必要です。
睡眠について、少しお話させて頂きますね。
まず、睡眠リズムですが、覚醒（目覚め）のスイッチがオンに入って16～17時間後にスイッチがオフになって切れる（睡眠）というのが一般的です。
眼が覚めたら、しっかりスイッチオン、スイッチオフの時間を寝る時間に合わせれば良い睡眠が取れると言われていています。
スイッチオンにする為には、起きた後にしっかりと食事を摂るとからだのスイッチが入ります。特に、たんぱく質を多く含む卵やハム、乳製品は体温が上がりやすく、からだのスイッチが入ります。照明も強くして、からだに「朝」と感じさせる工夫もいいでしょう。
また、良い睡眠のために、寝る3時間前までに食事を摂るようにしましょう。やむなく食事を摂る場合は消化の良い食品にしましょう。食事を摂ると、胃の消化活動に体が集中し始め、体が睡眠モードではなくなり、寝つきが悪く睡眠の質が落ちます。加えて、寝つきが悪い時は、こころとからだ「緊張」している事が多いので、緊張を和らげ、心身をリラックスさせるための心理テクニックとして「10秒呼吸法」というリラクゼーション法を試してはいかがでしょうか。
緊張している時は、無意識に浅い呼吸の「胸式呼吸」になっています。「腹式呼吸」の深い呼吸にする事によって、呼吸数を減少させ、からだへの負担を減らせてリラックスをもたらす方法です。ヨガなどで使う呼吸法です。
まず、1・2・3秒で鼻から息を大きく吸い込んで、4で止めます。
そのまま、5・6・7・8・9・10秒で口から吐き出します。
この10秒間の呼吸法を2分ほど繰り返します。手軽に始められますので、是非試してください。
また、勤務の都合で明るい日中に寝る場合は、遮光カーテンなどで光をできるだけ遮る工夫も効果的です。このような工夫をしても改善されない場合は、業務の内容を良くわかっているという点から、産業医に相談してみるのも良いかと思えます。

