



発行：霧ヶ丘つだ病院  
検査室

# 快眠CPAPers通信

71号



## 交替制勤務と睡眠



夜勤を終えた朝、床に就くと、疲れて眠りたいのに寝つきが悪く、一旦眠ってからも何度も目覚めるなど、睡眠が安定しません。交替制勤務による睡眠障害の典型です。これは、夜勤で1晩中起きていたため、疲れて眠ろうとしているのに、体内時計の動きで身体が昼の状態、つまり活動に適した状態になっていく為に起こります。

### 光との付き合い方

朝に強い光を浴びれば、眠気が取れ、活動の準備ができてきます。休みの日や夜勤の生活を昼間の生活に戻したい時は、朝に太陽の光をたっぷり浴びましょう。逆に、夜勤後に睡眠をとりたい場合は、帰宅する時、光を遮るために濃い色のサングラスをかけて帰るとスムーズに眠ることができます。



### 安眠できる環境を整える

- ① 騒音を遮断する
- ② 睡眠の前にリラックスできる行動を決めて習慣づける
- ③ 厚いカーテンなどで日光が部屋に入らないようにする

### 勤務中の眠気の対処方法

- ① 歩き回る、ストレッチ、ガムをかむ、体のどこかの筋肉を動かす
- ② コーヒー、緑茶などのカフェイン飲料を飲む(効果が出るのは一時間後)
- ③ それまでやっていた仕事と別の仕事をし、頭を切り替える。

### 夜食に気をつけよう

たんぱく質(魚、肉、豆腐、卵など)を中心にとる。頭や体を活性化し、眠気を抑える効果があります。逆にカロリーは控えめに。脂肪の多いもの、揚げ物、カレーや丼物などは避けましょう。

胃腸の働きにもリズムがあります。午前2時〜午前5時の間は消化酵素が作られないため、食べ物が消化されにくくなります。夜食は、胃に負担をかけないよう少なめにするか、少しづつ何度かに分けてとりましょう。タバコの吸いすぎ、カフェインの取りすぎにも注意しましょう。

### 運動を生活に取り入れる

週2回以上運動をしている人は、夜勤による疲労が少なく、また、筋肉の疲労や腰痛等も少ないという研究結果も出ています。運動は体調を良好に保ち、睡眠の質を向上させます。勤務後や休日には意識して体を動かしましょう。また、体調を良好に保つために行う運動は、激しい運動よりウォーキングやストレッチなど軽い運動の方が効果的です。



中央労働災害防止協会発行  
「交替制勤務の生活ガイド」より

## アロマセラピーと睡眠

医療ソーシャルワーカー  
AEAJ 認定アロマセラピストアドバイザー  
末松利加

アロマセラピーは、植物の香りやいろいろな働きをかりて、こころとからだのトラブルを穏やかに回復し、健康増進や美容に役立てていこうとする自然療法です。植物の花、葉、果皮、樹皮、根、種子、樹脂などから抽出された、天然の素材である精油(エッセンシャルオイル)を使って、芳香浴、トリートメント、入浴、吸入、湿布、フレグランスなどに活用します。

### 心地よい眠りのために...

- 使用する精油は...  
優れた鎮静作用のあるラベンダー精油が最適です。  
スイートマジョラム、カモミールローマン、ローズオットー、ネロリなどの精油もおすすめです。  
風邪をひいて寝つけないときにはユーカリも効果的です。



☆精油を購入される際は、アドバイザーのいるお店での購入をおすすめします。

### ①寝つきをよくするためには...

- ・コットンやティッシュペーパー、ガーゼに精油を1〜2滴つけたものを枕元に置いて休むのがもっとも手軽な方法です。  
あまりたくさんの精油をたらすと刺激が強すぎて逆効果になりますから、1〜2滴が良いでしょう。
- ・寝る前に、心を落ち着かせる作用のある精油を、天然塩大さじ1杯に1〜5滴混ぜ、少しぬるめのお湯にいれてよくかき混ぜて、ゆったりとつかるとリラックス効果があります。



### ②夜中に目が覚めてしまうときは...

- ・手浴法を試してみてもいいでしょう。  
手を温めることは、首や肩の緊張をゆるめてリラックスさせてくれます。洗面器にお湯をはり、精油を1〜2滴たらし手を温めます。

## \* 検査室からのお願い \*

検査室直通電話

093-921-0493

●土曜日や月末は大変込み合い、かなりお待たせしています。  
月初めや平日(火・木・金の午後)が比較的空いています。  
毎月15日までの受診にご協力をお願いします。

★月に一度の受診を必ずお願いします!

CPAPは健康保険の適用となりますので1ヶ月に一度の受診が必要です。  
来院がない場合は機器会社にCPAPを返却していただく場合があります。

●水曜日の午前中は休診になります。受付も会計も出来ません。

●受付時間は午前9:00〜11:30、午後14:00〜16:30までとなります。お間違えの無いようお願いいたします。



ご注意ください!

## お盆休みのお知らせ

8月14日(金)〜8月16日(日)

●年末年始の病院休診中のCPAPのお問い合わせは各担当メーカーへ直接お願いします。

- ・帝人：0120-365474(10:00〜22:00)
- ・フジレスピロニクス：093-932-2177
- ・フクダライフテック：093-654-8474
- ・大同商会：093-381-2564