



## 夜勤とうまくつきあうために～仮眠のススメ～

先日、夜勤の休憩時間に関するアンケートへのご協力ありがとうございました。夜勤での休憩は概ねどのフロアも差はなく規定(2時間)程度取得できているという結果になりました。  
そうはいってもつらい夜勤…今回は乗り切るヒントをご紹介します。

### なぜ夜勤はつらい?

- ・生理的要因:体内時計の働きにより夜間は深部体温が低下→睡眠欲求が強まる  
\*夜勤中に眠くなるのは生理的に当然のこと
- ・社会的要因:家族や友人と同じような生活リズムを持ちたいという希望がなかなか叶えられない



い  
二つの要因から夜勤は大きな負担となりますが、**夜勤中に仮眠をとる**ことで、この二つの要因が持つマイナス面にかなりの部分まで対処することができます。  
どうやって?

交体制勤務であってもできる限り昼間に起きて夜寝るという、  
日勤指向型のリズムに合うような工夫をすること

### 仮眠は昼間より夜が効果的

- ・日中より夜間の仮眠の方が、**疲労軽減効果が高い**といわれています。
- ・体内時計に沿って深部体温が下がる**22時～翌朝6時**が仮眠を取るのに最適

### 夜勤中の仮眠のメリットは他にも

- ・夜勤中だけでなく夜勤後の疲労感を軽減
- ・疲労回復のための睡眠時間を短縮

### まとまった時間の仮眠が難しくても…

- ・短い睡眠時間でも効果あり! 研究では仮眠時間がたとえ10分程度とごく短時間でも、パフォーマンスが上がったとの結果が示されています。

**忙しい時こそ安全に夜勤を行わなければなりません。**

**短時間でも仮眠をとるように心がけましょう!**

### まとめ

**夜勤中の仮眠は大きな疲労軽減効果を持ち、**

**夜勤前後のプライベートな時間の充実にも繋がります**

\*参考:日本看護協会 労働政策部 平成27年4月版



## ご報告!

当院のワークライフバランス改善のための取り組みが評価され、日本看護協会より「看護ザウルス賞」を頂き表彰されました!  
看護ザウルスは看護部長室にあります♪

