

夜間業務お疲れ様です



眠れていますか？



✓睡眠の重要性

- ✓ カラダの機能回復
- ✓ 認知・判断力維持
- ✓ メンタルヘルスの安定

✓安眠できない理由

- ✓ 夜間（22-02時）に上昇するメラトニン（睡眠ホルモン）が抑制される
- ✓ 体温リズムが逆転しにくく、寝つきの悪化や中途覚醒を招く
- ✓ 勤務と休日の就寝・起床時間差が5時間以上で体内時計のリズムにずれ発生

ホルモン分泌

交感神経優位のカラダを速やかに、副交感神経優位に変換させる事が大切

睡眠中の成長ホルモンが重要。

ただでさえ、夜間シフトで生活リズムが乱れるので意識的に夜間業務後のルーティンを作ることをお勧めします。

✓皆さんの多くは レム睡眠過多。

	ノンレム睡眠	レム睡眠
眠り	深い	浅い
脳	休んでいる	休んでいない
カラダ	少し緊張している	休んでいる
血圧・心拍	低下している	ノンレムより上昇・増加傾向
体温	低下している	ノンレムより上昇・増加傾向
目覚め	悪い	良い
夢	単純な夢・憶えていない	複雑な夢・憶えている

編集後記

睡眠の質を安定させる事は健康なカラダを維持する為に大変重要です。より良い安眠対策は遮光カーテンであったり、睡眠前の飲食のルール決めです。

しかし、まずはすぐにできる

- ・鼻呼吸4.7.8秒の体操を3セット
- ・口角を上げる頬マッサージ5回

からまずはやっていきましょう。

✓安眠のための食事や入浴方法ありますが・・・

この **2** つだけやってください！！

1



鼻からゆっくり4秒

7秒間息を止める



8秒かけて口から吐く

2



親指と人さし指で口や頬を軽くつまみ、上下にゆらす×5回

