

# 専門看護師・認定看護師ニュース

Vol.52

2024年1月発行



独立行政法人 国立病院機構  
福岡東医療センター

## 緩和ケア認定看護師

ももざき  
百崎






まゆみ  
真由美 (消化器内科病棟)

新たな年を迎えまして、皆様は、どのような **初夢** を見ましたか？  
体の疲れをとるだけでなく、脳を休ませるためにも重要な睡眠ですが、  
日本人の **5人に1人は不眠症に悩んでいる** とも言われています。  
今回は、『**睡眠障害とその対策**』について、ご紹介します。



睡眠障害のタイプ	入眠障害型	寝つくのに時間がかかり、なかなか寝つけない 体の疲れがとれないことに加えて、入眠時に大きなストレスを感じる
	中途覚醒型	疲れているはずなのに、睡眠中に目が覚め、再び入眠することが困難である 体の疲れがとれず、起きるたびにストレスを感じる
	早朝覚醒型	起きるタイミングよりも2時間以上早く目が覚めて、それから眠ることができなくなる
	熟眠障害型	睡眠時間は長いですが、ぐっすり寝た感じ(熟眠感)が得られない 眠りが浅く感じてしまう



快眠を得るための対策ポイント	毎朝、規則正しく起きて、朝の光を浴びる 	私たちの体内時計は、約25時間のリズムを持っていると言われてい ます。朝の光を浴びることで体はリセットされ、25時間周期を24時 間周期に調整しながら、日中の活動に向かうとされています。
	朝食を食べる 	朝食を食べることで、脳を目覚めさせ、生き生きと活動できます。
	日中は活動的に。自然光を受ける 	日中は仕事や趣味など活動的に過ごすようにしてください。 太陽の光を請けることも大切と言われています。
	適度な運動を行う 	軽く汗ばむ程度の運動を継続的に行うと、心地良い眠りに繋がります。 激しい運動は心身を刺激するので逆効果と言われています。
	入浴は眠る1~2時間前がベスト	体と心をリラックスされる入浴は、眠る1~2時間前が良いとされて おり、深い眠りに繋がります。
	寝る前の刺激物やアルコール、喫煙は避ける	コーヒーのカフェインやお酒は眠りを妨げる場合があるので、 就寝3時間前は控えた方が良いとされています。
	毎日、同時刻に眠りにつく 	就寝前のソファ等のうたた寝は避け、毎日同じ時刻に眠りましょう。 寝室は静かで、照明は暗く、室温は朝まで快適な温度に整えましょう。

ストレスと緊張は良質な睡眠の大敵なので、上手に付き合っていきながら、  
心身ともに健やかな一年にしていきましょう！！

