

# 深夜・交代勤務者のための体調管理

深夜勤務・交代勤務は、日中を自分の時間として使えるなどの利点があります。  
しかし、生活が不規則になるだけに、健康管理を上手に行っていく必要があります。

## 生活が不規則な場合に起こりやすい体の不調

生活習慣病  
無呼吸症候群

血圧が上がる

心疾患

気分の落ち込み



眠れない  
眠りが浅い

疲れが残る

むねやけ・胃の痛み

## どうしたらいいの??

### ● まずは、よく眠る！！（できれば1日合わせて6～8時間）

- ① 光の調整・・・人は明るいとき眠るためのホルモンが出ません。眠るときは、**厚手のカーテン・アイマスク**などで、しっかり光を遮断してください。
- ② 騒音を遮断する・・・昼間に仮眠をとりたくても、世間は活動しています。**耳栓**などで熟眠の確保を。
- ③ アルコール、たばこ、カフェインを控える・・・刺激物は神経を興奮させ、目を覚まさせます。特に寝酒として飲むアルコールは、いびきをかいたり途中で起きたりなど、眠りを浅くしています。刺激物は控えたほうが、効率よい睡眠が得られます。

### ● 食事のしかたに注意！！

#### ① 勤務中

AM 2時-5時の間は消化酵素が作られません。高脂肪・高カロリー食は避け、**高たんぱく食品**（魚、肉、豆腐、卵など）をとるようにしましょう。

#### ② 仮眠前や夜勤明け

食事をすると、1時間後に血糖値がピークに達します。食べてすぐ寝ると、上がった血糖が使われずほとんどが脂肪に変わります。**食事はできるだけ寝る3時間前にすませ、難しい場合は低カロリーのものを選ぶと影響は少ないです。カロリーの高い、野菜・海藻・きのこやゼロカロリー食品**をうまく利用してください。

### ● 運動で自律神経コントロール！！

週2日以上運動している人は、体力がつくため疲労を感じにくい体になります。さらに、**自律神経にメリハリ**がつくためリラックスしやすくなり、睡眠の質を向上させます。運動習慣のない人は、緊張状態がなかなかとけず、眠りにつきにくいといわれています。夜勤明けや休日には意識して体を動かしましょう。