

眠らなければ 始まらない！

睡眠と看護師の健康について考える

現代人の睡眠時間が短くかつ不規則になったと言われ始めて、かなり経ちました。三交替から変則二交替へと勤務体制を変更する施設が増えるなか、看護師が、以前よりもさらに十分な睡眠の維持が困難になったという話もよく耳にします。

しかし、睡眠不足が健康に悪影響を与えるのはもちろん、業務上でもミス犯すリスクが高くなる以上、手をこまねているわけにはいきません。患者さんの安全、そして自分の安全のためにも、睡眠の重要性を理解したうえで、できる限り効果的に眠ることを考えていく必要があります。

今回の特集は、看護師が少しでも理想に近い「眠り」が得られるようにと組まれたものです。勤務体制の改革などは一看護師個人の力では困難ですが、「睡眠」についての理解は、その原動力となることでしょう。

「眠ること」の重要性 睡眠の正体とその役割 ●782 ページ

まず睡眠についての基礎知識を理解することから始めましょう。夜と昼の睡眠の違いや、女性のからだと睡眠の関係など、意外と知らないことが多いものです。そして、この知識を基にして、患者さんにもよい眠りが訪れるように働きかけましょう。

よい睡眠を促す環境づくり 眠るためにできること ●789 ページ

睡眠が生体リズムに則って訪れることはよく知られています。そのリズムを踏まえたうえで、快眠を得るための光や温湿度などの環境条件をどのように整えるか、具体的にできることをお伝えします。

勤務体制とミス・ニアミス 勤務体制と看護師の睡眠不足 ●795 ページ

看護師と交替制は切っても切れません。が、睡眠不足になり、それによりミスやニアミスが起こることが十分に考慮されているとは言えません。看護師が睡眠不足のために起こす医療ミスを減らすにはどうすればいいか、その方策を提供します。

交替勤務下での睡眠 業務と健康維持の両立のために ●800 ページ

交替勤務下でも、当然睡眠は取らねばなりません。よりよい睡眠に配慮した勤務体制であれば問題はありますが、現実はいささか違います。一個人でなかなかできない体制変更ですが、それが看護師に与える影響を知ることにより、訴える力が身につくことでしょう。

“いびき”で知る、眠りの良し悪し ●806 ページ

睡眠時無呼吸症候群が知られるようになり、以前よりも“いびき”に注目が集まるようになりました。けれども、実際に自分のいびきを聞くことは困難です。“いびき”について理解を深めたうえで、録音によりそれを知り、対策を立てることで、健康状態を知ることのできる方策を提案します。