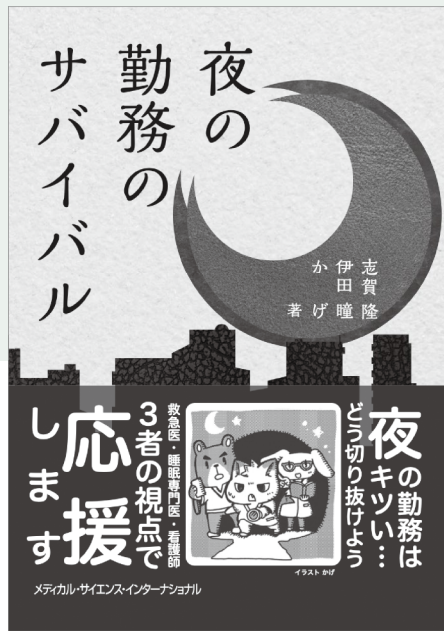


夜の勤務と睡眠の極意を明快に解説

評者

中山 祐次郎

湘南東部総合病院 外科



夜の勤務のサバイバル

著 志賀 隆
伊田 瞳
かげ

定価：2,600円 (+税 10%)
A5, 184頁, 図9
2023年, ISBN 978-4-8157-3067-3
メディカル・サイエンス・インターナショナル
(MEDSI)

とにかく夜の勤務はつらい。医者になって最も嫌だったこと、それは当直勤務だったし、それは今でも変わらない。20代の頃はあり余る体力で、一睡もできない当直でもなんとか耐えた。30代になると責任のある仕事や手術の執刀が増え、当直で体力が削られて集中力を失ったのがやっとだった。当直明け、夜ふらふらで帰ったときは必ず指圧に行き、1時間8,000円もかけて少しでも体力を戻した。42歳の今となっては、1回当直をすると4日は疲れがとれない。

なぜこんなにつらいのか。なぜ連続36時間も病院で働かねばならないのか。どうやったらこのしんどさを減らすことができるのか。そう思ったこともあったが、臨床医である以上、回避することはできぬ。誰を恨むわけにもいかず、ただ諦めていた。

そう思っていた矢先に手元に届いたのが、この『夜の勤務のサバイバル』だ。本書は気鋭の救急医、そして睡眠の専門医、さらに急性期病棟の現役看護師かつインフルエンサーによって書かれた。この本はまず、「夜の勤務をどうスムーズに行うか」の具体的なコツに始まり、「そもそもよい睡眠とは」を説いて睡眠そのものの実体に迫りつつ医療者の睡眠、つまり「当直中にどう寝るか」の実践的アドバイスに続く。そこから患者の睡眠へと話は続き、身体抑制・睡眠薬を解説し、最終章では「夜のトラブル」にフォーカスして転倒・発熱・呼吸苦など病棟からのコールで多いものの対応を紐解いている。

面白かったのは、本書の構成だ。明日使える知識で始まり、睡眠学の専門的解説と医療者のための夜勤ガイドに続き、夜の患者対応で締める流れを、3人の「現場にいる」エキスパートがそれぞれの立場から話していくのだ。まるで平面を流れる川が、アップダウンと抑揚により立体的なジェットコースターのように表現されている。読者は多角的に「睡眠」そのもの、そして夜間勤務の特殊性と攻略法を理解できるだろう。

もっと具体的にいうと、本書を読んで医師としての睡眠治療レベルが跳ね上がった。私は大腸癌手術・化学療法を専門とする消化器

外科医だが、入院中、外来通院中のどちらも不眠を訴える患者は実に多い(体感で4割ほど)。これまでは、せいぜい病棟予測指示の眠剤を使ってもらおうが関の山であったが、そもそもなぜ眠れないのかを考え、外来でも睡眠指導ができるようになった。特に、睡眠衛生指導の「毎日決まった時間に寝ようとするのは逆効果。寝る時間はバラバラでOK、起きる時間を一定に」と、「朝のスマホ使用はOK、夜のスマホ使用はできるだけ控え、使うときは画面をできるだけ暗くして」はすぐに使わせていただいた。

さらには、当直前後における自身の睡眠の質の向上にも大きく寄与した。もちろん、当直のつらさのすべてが解決したわけではないが、勤務前半にはカフェインを摂取したりブルーライトを見るようにし、後半はそれらを避けることで当直後の睡眠はかなり改善した。

医学書には2種類ある。通読するものと、辞書のように必要時に参照するものだ。この分類でいくと、本書は通読するタイプのものだ。そのような本では「リーダビリティの高さ」、つまり読みやすいかどうかが重要となる。救急医の志賀先生はいったい何冊目かと思うほどの多筆家で、なるほど洒落な文章はとても読み心地がよい。文献が適時添えられ、フォローアップなど日本ではあまり習わぬ知見が紹介されるのは米国救急専門医ならではの。それに加え睡眠医の伊田先生の軽妙かつ噛み砕いた解説は、私を含む初めて睡眠医学に触れる医師たちにすんなり入ってくるだろう。偉そうで恐縮だが、伊田先生には一般の方向けの睡眠の本をもっと書いてほしいと思うのだ(すでに一冊上梓されている)。今、睡眠本は売れ線ですしね。そして、本書の価値を増大させているのは看護師のかげさん(看護師で知らぬ者はおそらくいない)のかわいらしいイラストだろう。また、医師が持ち得ない看護師ならではの視点からくる「多職種連携における心理的安全性の大切さ」や身体抑制のポイントなど、非常に勉強になった。志賀先生、次にこんな良い本を作るときは私も誘って！