

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋…。色々なことに取り組める実りの秋の到来です。皆さんお元気ですか？ 新人さんは先輩たちと雑談できるようになりましたか？ 新しい役職に就かれた方は多少の武勇伝はできました？ 前半戦の疲れをしっかりと癒し、リフレッシュをして秋を楽しみたいものですね。



新人の〇男くん。半年経った今でも軽微なミスが続き、なかなか先輩から成長を認めてもらえません。先輩が見ていると焦ってミスをしてしまいます。自宅に帰ってもクヨクヨ考え込んでしまって、気持ちの切り替えもうまくいきません。「僕は看護師に向いていないのでしょうか？」と相談にやってきました。いくつか状況の確認で、「眠れてる？」と質問すると「6月くらいから眠れないんです」と。「えっ?! 4ヶ月も？」と、私のこころの中で叫び声が・・・

実はこんな相談、よ～くあります。リエゾンNsとしては何はともあれ、「しっかり眠る」支援から始めます。そうすると多くの日中の支障が和らいでくることがあります。

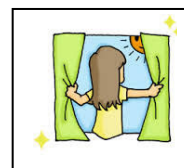


今年3月、厚労省は11年ぶりに「睡眠指針」を改訂しました。睡眠不足や質の低下は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病やうつ病に確実につながることがわかってきました。また、睡眠は脳内の老廃物を掃除する効果やポジティブな性格傾向とも関連することなどわかってきています。睡眠不足になると健康を害するだけでなく、上手く決断できなかつたり、学習が困難になったり、クヨクヨする気持ちの切り替えもしづらくなります。

では、よい睡眠をとるためにどうしたらいいでしょう？ 一緒にチェックしてみましょう

- 会議や研修で座った途端、眠気が襲ってきませんか？ 脳が疲れています。睡眠不足のサインです！
- 「寝なくても大丈夫」と思っていないですか？ それが不眠につながっていきます
- 寝床でメールやネットをしていませんか？ 白光を見ていると入眠しにくくなるので控えましょう
- 朝目覚めたらカーテンを開けていますか？ 起床時日光を取り入れると体内時計をリセットします
- 運動不足ではないですか？ 軽い運動は睡眠を促進し、運動不足は不眠を引き起こします。

「睡眠をあなたってはいけない」



これはリエゾンNsとしてこころの底から思うことです。もちろん、これは患者さんに対しても一緒。ナースは比較的、夜勤があつたり緊張などから睡眠不足が多いので「睡眠」の優先順位を低く見がちです。でも極端な話し、「睡眠さえとれていれば、メンタルヘルスは守られる！」思うくらい心身の健康にとっては重要!! 秋の夜長、ご自分の睡眠を見直して頂けたらと思います。

師長さんも先輩ナースも、プリセプターさん、新人さん、困ったことがあれば気軽に来てくださいね。待っています！



看護職員こころの相談 お問い合わせ・予約
☎ : 077-564-9494 Email : shiga@nurse-center.net
来所相談・電話相談(予約制)
相談日：木曜 9:30～12:30 13:00～16:00 9:30～16:00
詳細はホームページをご覧ください。 秘密厳守します

