

日本看護協会は、国民への質の高い医療の提供を目的に資格認定制度を創設し、26年目となります。特定の専門看護分野の知識・技術を深め、保健医療福祉の発展に貢献し併せて看護学の向上をはかることを目的として13分野・2,733名の専門看護師と、看護現場における看護ケアの広がりや質の向上をはかることを目的に21分野・21,847名の認定看護師を社会に送りだしています(2021年1月現在)。宮崎県内では、専門看護師11名(3分野)と認定看護師157名(18分野)が活動しています。また、2019年2月には認定看護師規程が改正されました。制度改正の大きな柱は、特定行為研修を組み込んだ新たな認定看護師教育の開始と、認定看護分野の再編です。2020年度より新たな認定看護師制度で学んでいる看護職は新たな役割を担う事となります。

宮崎県看護協会は、県民の皆様へ県内で活動する専門看護師・認定看護師の活動を広く知っていただき、皆様のお役に立てるような情報を発信する活動を行っています。

よく眠れていますか？ 眠りについて困っていることはありませんか？

精神看護専門看護師 加藤沙弥佳（宮崎大学医学部医療人育成支援センター）

新型コロナウイルスとの戦いも長期化し、不安な日々を過ごしている方も多いのではないのでしょうか。また、コロナ禍においての外出自粛や活動の制限により、生活スタイルが大きく変化し、睡眠に問題を抱える人が増えています。睡眠は生活習慣病などの身体への影響だけでなく、心の病いとも深く関係しています。現在、睡眠に問題を抱えている方は、一度ご自身の睡眠に関する行動を見直しみてはいかがでしょうか。

睡眠の問題が続いているときには、誤った対処をしている可能性があります。下記の項目をチェックし、誤った対処を行っていないか、一度確認してみると良いかもしれません。



～睡眠障害の対応と治療のガイドライン12の指針～



- | | |
|--|---|
| <p>1 睡眠時間は人それぞれ、
日中の眠気で困らなければ十分</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 年齢に応じて睡眠時間は短くなります ✓ 人によって睡眠時間は異なります | <p>7 昼寝をするなら、15時前の20分～30分</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼします |
| <p>2 刺激物を避け、
寝る前には自分なりのリラックス法</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ カフェインは就寝4時間前までにしましょう ✓ 軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香りでのリラックスしましょう | <p>8 眠りが浅いときは、
むしろ積極的に遅寝・早起きに</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減ります |
| <p>3 眠たくなってから床に就く、
就床時間にこだわりすぎない</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 眠ろうとする意気込みが、逆に寝付きを悪くすることになります | <p>9 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足の
ぴくつき・ムズムズ感は要注意</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 睡眠の病気の可能性があります ✓ 専門の先生へ相談しましょう |
| <p>4 同じ時刻に毎日起床</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 早寝早起きではなく、早起きが早寝に通じます ✓ 週末の過ごし方に注意しましょう | <p>10 十分眠っても
日中の眠気が強いときは専門医に</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 仕事や学業に支障がある場合は、専門の先生へ相談しましょう ✓ 車の運転には注意しましょう |
| <p>5 光の利用で良い睡眠</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 日の光を浴びて、日内時計をリセットしましょう ✓ 夜は明るすぎない照明にしましょう | <p>11 睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 寝酒は、深い睡眠を妨げ、夜中に目覚める原因となります |
| <p>6 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 朝食はしっかり、夜食はごく軽く、を心がけましょう ✓ 運動習慣は熟睡を促進します | <p>12 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 一定時刻に服用し床に入ること、効果的な睡眠へつながります ✓ アルコールとの併用はやめましょう |