

災害対応者の睡眠管理（提案）

- ①睡眠環境
- ②睡眠時間・仮眠の指定
- ③ストレスへの対策
- ④その他：運動、入浴、食事

【参考】

1. e-ヘルスネット「健やかな睡眠と休養」
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart-summaries/k-01>
2. 日本睡眠学会「能登半島地震で被災された皆様の睡眠を守るために」
<https://jssr.jp/statement>
3. 健康づくりのための睡眠ガイド 2023／健康づくりのための睡眠指針2014
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html

①睡眠環境

眠る場所を作る

- ；物理的に執務場所から離す
- ；場所の確保が難しければ可能な範囲で睡眠に必要な条件を満たす状況を作る（明るさ、静かさ、温度/湿度）。
- ；光の活用により睡眠覚醒のバランスを一定に保つことができるため、起床後に光を浴びることも推奨される。

【具体的提案】

職場での寝泊まりがある場合には、**睡眠用の部屋を確保する**、難しいようであれば、**執務室の一角に睡眠スペースを作る**、それも不可能である場合には**寝具や耳栓、アイマスクの配布により「暗さ」「静かさ」「温度33℃/湿度50%」を確保できるようにする**。朝の起床後は外で光を浴びることも望ましい。

②睡眠時間・仮眠の指定

寝る時間を決める

；業務多忙の中でも、最低6時間可能であれば7時間以上の睡眠時間を確保できるよう、作業時間を決める。

；併せて、昼に15～20分程度（30分以内）の仮眠時間を指定する。

【具体的提案】

職員の自発性に任せるのではなく、管理監督者が指示をすることが望ましい。**作業時間を決めること、昼休みの仮眠を職場として設定する**ことを推奨する。

昼休みの仮眠はリクライニングチェアを利用する、デスクに臥せるという姿勢でとることが望ましい。眠くなくても仮眠をとることが推奨される。

③ストレスへの対策

；精神的負荷が高い状態で睡眠障害が発生することは予見可能なことであるため、ストレスケアを積極的に行う。

【具体的提案】

；**セルフケア**としては気分転換ができることが望ましい。

例) マインドフルネス (YouTubeなどで検索可)

；**ラインによるケア**では管理監督者が職員の抱える課題を共有できるよう、こまめな声かけ (1回は5分以内で、1日に回数多く) を実施することが望ましい。

；**専門家 (精神科医、カウンセラー) への相談**

セルフケアやラインによるケアでは対応が困難な場合には専門職 (精神科医やカウンセラーなど) に相談することが望ましい。入眠困難のため、飲酒量が増えている場合は、専門医に眠剤の処方依頼することが望ましい。

④その他：運動、入浴、食事

災害対応時、時間や精神面での余裕がないなどの理由から、災害前にあった習慣が変化している場合もある。睡眠の質を確保することは、災害対応において必要な作業効率を維持することに重要であり、睡眠の質を確保することに必要なことを積極的に行うことを推奨する。

良質な睡眠を得るためには、就寝2時間前に一過性に体温を上げることが推奨される。体温が上がった後に体温が下がる際、良好な眠気を得られやすいということがわかっている。

運動や入浴は就寝2時間前に実施するとよい。

また、1日の体内リズムを24時間に調整する役割として**朝食の摂取**が有効とされている。体のリズムが調整されることで、**覚醒睡眠のリズムが保たれ、良質な睡眠を得やすい**と言われている。

提案における考え方の整理

現状（想定）：

- ・ 昼夜問わずの業務⇒6W経過でフェースの変化は？
- ・ 職員自身の被災のため、自宅ではなく避難所での生活？
- ・ 業務量過多による過重労働
- ・ 被災や過重労働による精神的負荷の増大

↓

- ◆ 睡眠環境を十分に確保することができない？
- ◆ 睡眠をとる時間がない？
- ◆ ストレスによる睡眠障害の発生

※睡眠の質を確保するために必要な一般的知見を災害対応時の状況に当てはめることができるよう提案しました。