

# ストレスコーピングで 快適に働こう



2

体調が悪ければストレスへの抵抗力も低下します。したがって、ストレスをうまく処理するためには体調が良いことが大前提です。ストレスへの抵抗力として重要な「睡眠」と「運動」について説明します。

1) 睡眠とメンタルヘルス  
睡眠不足が続くことでメンタルヘルス不調が生じてきます。特に、睡眠時間が5時間を切った状態が続くと誰でも健康な状態を維持

ためにますますメンタルヘルス不調が増悪します。睡眠はメンタルヘルス不調の予防のためにも、そして、メンタルヘルス不調の早期発見のためにも、そしてその治療のためにも極めて重要な事象になります。

●より良い睡眠のために  
睡眠には、メラトニンという脳で分泌されるホルモンと、脳の温度など深部体温と呼ばれる温度が大きく関係していると言われます。夜勤がなく、日中仕事を浴びること、そして、眠る前にぬるめのお風呂に入

## 「体調」を整える

一方、メンタルヘルス不調の症状としても睡眠の問題は重要です。うつ病などのメンタルヘルス不調の症状として睡眠障害が現れます。そして、眠れない

り手足を温めることが良い睡眠を得ることにつながります。一方、交替勤務など夜の勤務をする方は、昼寝に夜勤中の眠気を減らす効果が認められているため、夜勤の前には少しでも眠っておくことが大切です。そして目覚めたら、コーヒ

や緑茶などカフェインを含むものを飲むとその後の眠気をなくすのに役立ちます。さらに、夜勤中にも、可能であれば仮眠をとることが有効です。仮眠をとることで眠気が減ってパフォーマンスが回復します。このときも仮眠から目覚めた

ら、カフェインの摂取がその後の眠気の予防に有効です。また、光には、眠気を減らして覚醒度を上げる作用があるため、可能であれば夜勤中の職場はできるだけ明るくしておくことがよく、そして夜勤後はサンングラスなどで強い光を避けて帰宅し、遮光カーテンなどで部屋を暗くして、ぬるめの入浴などをして睡眠をとるのがよいでしょう。

睡眠のためにアルコールを利用してはいけません。アルコールは眠気を催すように思われますが、睡眠を浅く短くします。また睡眠の質を低下させます。そして、アルコールには習慣性があるために、量が増えて

睡眠障害の原因となるので、睡眠不足が続くことでメンタルヘルス不調が生じてきます。特に、睡眠時間が5時間を切った状態が続くと誰でも健康な状態を維持

2) 運動とメンタルヘルス  
以前から運動はさまざまに効用が明らかにされており、運動は身体的な健康にとって意義が大きいだけではなく、メンタルヘルス不調の予防においても有効であることも認められています。適度な運動は精神的な緊張を和らげ、精神的疲労の回復を促進する作用があると思われま

す。また、光には、眠気を減らして覚醒度を上げる作用があるため、可能であれば夜勤中の職場はできるだけ明るくしておくことがよく、そして夜勤後はサンングラスなどで強い光を避けて帰宅し、遮光カーテンなどで部屋を暗くして、ぬるめの入浴などをして睡眠をとるのがよいでしょう。

睡眠のためにアルコールを利用してはいけません。アルコールは眠気を催すように思われますが、睡眠を浅く短くします。また睡眠の質を低下させます。そして、アルコールには習慣性があるために、量が増えて

睡眠障害の原因となるので、睡眠不足が続くことでメンタルヘルス不調が生じてきます。特に、睡眠時間が5時間を切った状態が続くと誰でも健康な状態を維持

睡眠障害の原因となるので、睡眠不足が続くことでメンタルヘルス不調が生じてきます。特に、睡眠時間が5時間を切った状態が続くと誰でも健康な状態を維持

精神科専門医 認定産業医

渡辺 洋一郎