

4月 ほけんだより

製紙工業健康保険組合
健康管理課

新年度に入り、新生活がスタートしました。配置変更や勤務シフトの変更など、生活の変化によって体調を崩しやすい方も増えてくる時期です。特に夜勤勤務のある方は、生活リズムの乱れに注意が必要です。

1. 夜勤でも崩れにくい生活リズムを作ろう

★寝る時間よりも「起きる時間」を意識！

- ・交代勤務の方は、毎日同じ時間に起きることは難しいため、「勤務に合わせて起きる時間の目安を決める」ことが大切です。

【基本】

勤務開始の2～3時間前に起きようとする

【例：3交代勤務の方の場合】

| | | |
|--------------|------|-------------|
| ●朝番勤務 07：00～ | 起床時間 | 04：30～05：00 |
| ●中番勤務 14：00～ | 起床時間 | 11：00～12：00 |
| ●夜番勤務 23：00～ | 起床時間 | 16：00～18：00 |

極端な寝だめはNGです。
時差ぼけ状態になるため、
一度夕方に起床し、その後
に仮眠を取ることをおすすめ
します。

★仮眠を上手に使う

- ・夜番勤務前に1～2時間の仮眠をとる

★光をコントロールする

- ・起床後は光を浴びて体を目覚めさせる
- ・夜番終わりは光を避け帰宅後は早めに休む

光を避けるためにサングラスが有効です。

2. 睡眠の質を上げるポイント

- ★寝る前のスマホは控える
- ★部屋を暗く・静かにする
- ★入浴は寝る1～2時間前に済ませる

短時間でも「深く眠る」ことが大切です。

3. 夜勤前の食事のコツ

- ★夜勤前：消化の良い食事
- ★夜勤中：軽め（おにぎり・スープなど）
- ★勤務後：食べすぎ注意

脂っこい食事は眠気や胃もたれの原因になります。

【注意】シフトの切替時は体調を崩しやすくなります。
特に「夜勤明け→朝番」は無理をせずしっかり休養を取りましょう。