



夜勤明けの疲労回復戦略

睡眠科学と自律神経の観点から考える、
夜勤明けの本当の疲労回復法

なぜ「寝ても疲れが取れない」のか？
最新エビデンスと実践的対策を徹底解説



睡眠科学



自律神経



回復戦略

アジェンダ

- ① 問題提起：なぜ夜勤明けは回復しづらいのか
- ② 夜勤明け疲労：3つの"回復構造"の崩壊
- ③ 科学的リカバリーテクニックの実践
- ④ 無理に寝ないという新提案
- ⑤ 夜勤前の"昼スイッチ"準備法
- ⑥ まとめ・アクションプラン



疲労の謎を解明



自律神経と睡眠科学



質の高い回復を実現

問題提起：寝ても取れない夜勤明けの疲労

- ❗ 「寝たのに全然疲れが抜けない」
- 🔍 だるさ・倦怠感・モヤモヤ感の正体
- 💡 サボりや体力不足ではなく、仕組みの問題
- 🔧 根性ではなく、身体設計を見直そう

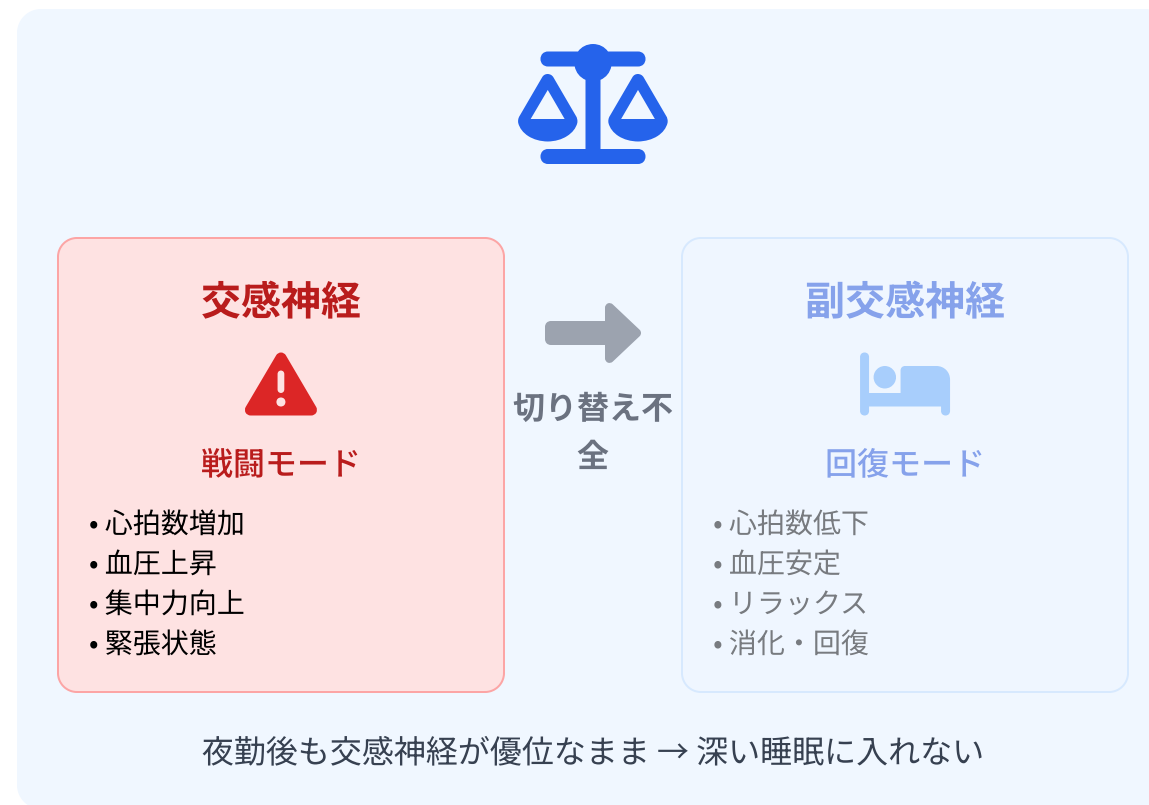


不規則な睡眠波形

回復構造の崩壊

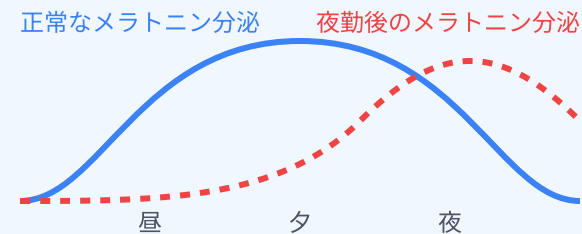
回復構造の崩壊①：自律神経の切り替えができていない

- ⚡ 夜勤中は交感神経"戦闘モード"を維持
- ⌚ 勤務後も緊張状態が続き、切り替わらない
- 🧠 脳は「まだ戦っている」と認識し続ける
- 🌙 深い眠りに入れず、回復が妨げられる



回復構造の崩壊②：メラトニン分泌タイミングのズレ

- 🌙 明るい環境やストレスで、体内時計が乱れる
- 🕒 メラトニン分泌が遅れて、自然な眠気が来ない
- 🛏 寝ても浅い睡眠になりやすい
- ⚠ 「寝たいのに、眠れない」状態になる



体内時計の乱れによる睡眠ホルモンの変化

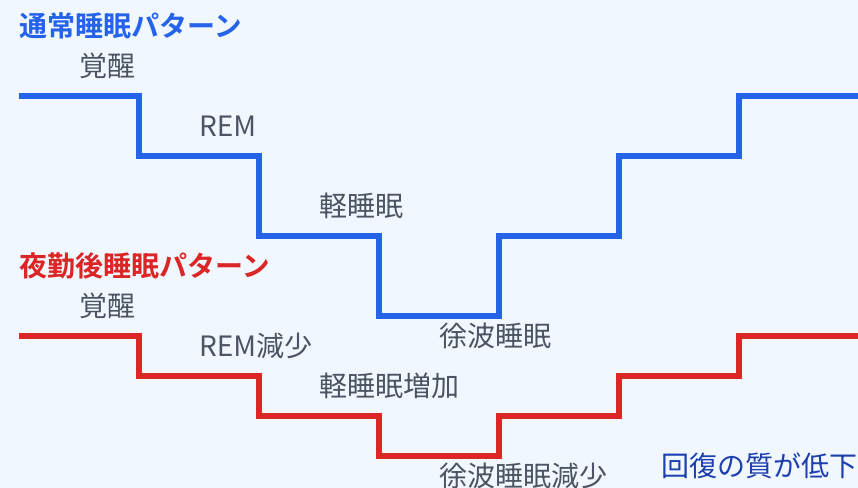
回復構造の崩壊③：深いノンレム睡眠（徐波睡眠）に入れない

- 🧠 疲労回復には単なる「睡眠時間」ではなく「深い睡眠」が必要
- 🔄 徐波睡眠で細胞修復・免疫再生が促進される
- ⚠️ 自律神経の乱れとメラトニン不足で深い睡眠に到達できない

📖 「夜勤後に得られるREM睡眠の総量は、通常の48%にまで低下する」

— Journal of Occupational Health, 2019

通常睡眠 vs 夜勤後睡眠サイクル



睡眠の質が回復を決める

夜勤後"身体を切り替える" 回復3ステップ

- 🔥 温冷交互シャワーで自律神経を切り替え
- ❄️ 目元アイシング+耳マッサージで脳を冷却
- 🧠 ボディスキャン瞑想で脳波をリラックスへ
- 🕒 合計10～15分で睡眠の質を大幅改善

温冷交互シャワー（4分）

- 1
 - 🌊 めるま湯（37～38℃）で全身を1～2分温める
 - 💧 冷水を手足・首すじに20秒かける
 - 🔄 2セット繰り返し、迷走神経を活性化

目元アイシング+耳マッサージ（3分）

- 2
 - 👁️ 冷却ジェルパッドを目の上に1～2分
 - 👂 両耳たぶ・耳の後ろを左右5回ずつマッサージ
 - 🌡️ 脳温を下げて自然な眠気を促進

ボディスキャン瞑想（5～10分）

- 3
 - 🏠 横になり、つま先から順に身体各部を意識
 - 👉 各部位の感覚に気づきを向け、ラベリング
 - 🧘 脳波をα波からθ波へシフト、深い休息へ

「無理に寝ない」という選択肢のすすめ

- 🕒 眠れないときは"起きる勇気"
- 🏠 15分で眠気が来ないなら、身体に従い起きる
- ⚙️ 軽い活動や自然光の活用で体内時計を調整
- 🌙 午後にリカバリー睡眠を設定



夜勤前の"昼スイッチ"でパフォーマンスUP

- 💡 強い光刺激で「昼モード」を作る
- 🍴 咀嚼と高タンパク軽食で神経を覚醒
- 🏃 短時間の運動で心拍と代謝を上げる
- 🕒 夜勤3時間前のスイッチ切替が重要



強光刺激（10～15分）

照度2500～5000lxの光で体内時計を調整



高タンパク質+咀嚼（5分）

ナッツ・ゆで卵・サラダチキンなど、1口20回以上



短時間運動（3～5分）

軽いスクワットや階段昇降で心拍数を上げる



📈 パフォーマンス27%向上

まとめ・アクションプラン

疲れの原因は**"仕組み"**にある
自己責任ではなく、正しい介入が大切です

今日からできる3つの行動：

1



夜勤前に**"昼スイッチ"**を入れる

強い光・タンパク質食品・軽い運動で体内時計を調整

2



夜勤後に「**眠る前の儀式**」を実践

温冷シャワー・アイシング・ボディスキャン瞑想で自律神経を整える

3



眠れない時は自分を責めず**"正しく起きる"**

15分眠れなければ起きて、自然光を浴びてリセット

→ 明日からの夜勤をもっとラクに！