

眠気対策で仕事の能率を上げる

多忙やストレスで「睡眠時間がしっかりとれない」「眠りが浅い」という人が増えています。

睡眠のリズムが狂いはじめると、日中に職場で睡魔に襲われるようになり、仕事にも支障をきたしかねません。そこで今回は「眠気対策で仕事の能率を上げる」と題して、職場で取り組める工夫などを紹介します。

個人でできる

食べる・飲む

ビタミンBが不足すると、身体の疲れが取れにくくなり、だるさから眠気を呼び込んでしまいます。ビタミンBを多く含むレバーや豚肉、ウナギ、大豆、カキなどを食生活に取り込んで。

脳を刺激

せんべいなどの堅いものやガムを噛むと、脳に刺激が伝わって眠気もすっきり。カフェインも脳の刺激になりますが、吸収されて目が覚めるまでには20分以上かかります。

香りでリフレッシュ

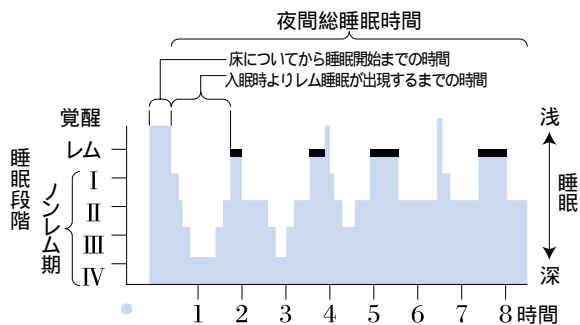
レモンやグレープフルーツなど、柑橘系の香りは気分を一新させて、眠気を退けます。ほかに、ユーカリの香りは、眠気撃退と集中力アップに効果的。



百会(ひゃくえ)は、鼻から頭へ向かう線と左右の耳をつなぐ線が交わったところです。

中指の爪の付け根を、もう一方の手の指先でもむようにしてください

成人の一晚の睡眠周期



眠気対策には、なによりもまず、質の良い睡眠をとることが大切。睡眠には、「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」とがあり、睡眠中は常にどちらかの状態にあり、一定の周期で繰り返されます。これを「睡眠サイクル」と呼びます。「睡眠サイクル」は、約90分単位で繰り返されますので、これをふまえて、自分に適した寝入りの時間と睡眠の長さのパターンを見つけてみましょう。

ノンレム睡眠:「夢を見ない睡眠状態」または「脳の睡眠」とも言われる、深い眠りにある状態のこと。

冷やす

手っ取り早いのは、冷たい水での洗顔。化粧をしていて洗顔できない場合、手を冷たい水にひたすだけでも効果があります。

ツボを押す

頭のとっぺんにある「百会」^{ひゃくえ}、中指の爪の付け根内側にある「中衝」^{ちゆうしゅう}などの眠気撃退のツボに、指先やボールペンのお尻で刺激を与えて。

職場で取り組む

温度調整

室温が高いと、どうしても眠くなりがちです。エアコンの設定温度はやや低めに。服装も、脱ぎ着がしやすい重ね着タイプが、体温調節に便利です。

空気の循環

時には窓を開けて、冷たい空気を取り入れて。よどんだ空気は、眠気を誘います。

人と話す雰囲気づくり

黙々とデスクワークをするだけでなく、時には職場内で会話をしている雰囲気づくりを。人との会話は気分転換になると同時に、脳に刺激を与えて、眠気を覚ましてくれます。



休憩時間の活用

昼休みは食事を取るだけでなく、体をリフレッシュする時間として活用することを奨励しては、軽く散歩や体操をしたり、腹式呼吸で酸素をたくさん吸うと気分も切り替わります。あるいは、15分程度昼寝をするだけでも、午後の眠気は解消します。

気分転換するとその後の仕事がかどります。