

看護における基本技術 I

活動と休息

第2回：休息



2026年7月14日(火)

担当：小林裕梨子

本時の目標



【目標】

1. 日常生活における休息・睡眠の意義を理解する
2. 睡眠のメカニズムを理解する
3. 睡眠を妨げる要因を理解する
4. 睡眠がもたらす身体変化を理解する
5. 休息・睡眠への援助方法を理解する

睡眠・休息の援助の基礎知識

— 人間にとっての睡眠・休息の意義 —



1. 身体的回復

身体(細胞)の成長・修復

○睡眠中に成長ホルモンが分泌され、細胞の修復と再生が促進される

免疫機能の強化

○睡眠は免疫システムを強化し、病気に対する抵抗力を高める

脳の休息



脳下垂体前葉から
成長ホルモン(GH)の分泌

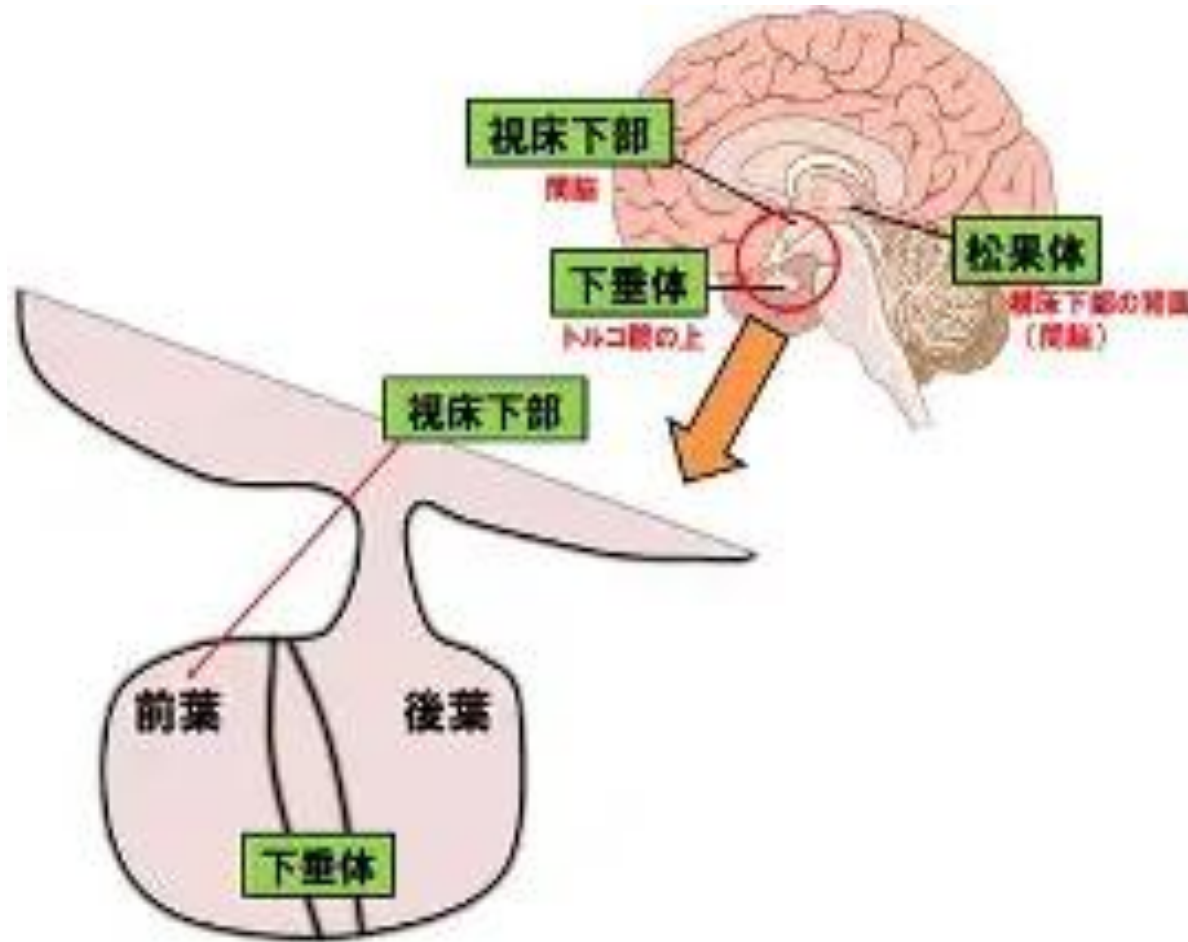


身体の成長・修復

免疫機能が高まる

睡眠・休息の援助の基礎知識

一人間にとっての睡眠・休息の意義



脳の休息



脳下垂体前葉から
成長ホルモン(GH)の分泌



身体の成長・修復



免疫機能が高まる

睡眠・休息の援助の基礎知識

一人間にとっての睡眠・休息の意義



2. 精神的回復

- 記憶の生理
- 睡眠中に情報が整理され、記憶が強化される
- 感情の整理
- 睡眠不足は感情の不安定を引き起こしやすく、適切な休息が心の安定に寄与する

3. 生活の質の向上

- 十分な睡眠は日中の活動エネルギーを維持し、集中力や生産性を向上させる
- 慢性的な睡眠不足は肥満、糖尿病、心疾患などのリスクを増加させる

睡眠・休息の援助の基礎知識

ー療養者にとっての睡眠・休息の意義ー



回復促進

- 組織の修復
- 免疫強化

痛みの管理

- 痛みの緩和
- 薬物療法の補完

精神的安定

- ストレス気分
- 改善軽減

治療効果の最適化

- 治療への反応性
- リハビリ効果

睡眠・休息の援助の基礎知識

－休息(疲労回復)の種類と方法－



- ①休憩 それまで行っていた運動を一時的にやめて心身を休めること
- ②休養 心身のリフレッシュを図るため、身体を休める、適度な運動を行う
保養地で過ごすなどの環境調整を行ったりすることも含めた行為
- ③安静 身体が活動していないか、活動が低いレベルにある状態
疾患からの回復を目的に、活動を控え心身を平静に保ち、エネルギーの消費を低下させる
- ④睡眠 大脳皮質の活動が低下し、全身の筋緊張が低下してエネルギー消費が抑えられた状態

睡眠・休息の援助の基礎知識

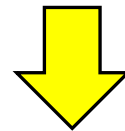
—睡眠の種類—



睡眠とは

○脳を休ませる

○意識がなく身体の動きが止まり、感覚刺激に対する反応が低下しているのに簡単に目が覚める状態のこと



動物にとって生きていくうえで必要不可欠

人にとって睡眠は脳の機能回復のためにある特殊な生体防御反応

睡眠・休息の援助の基礎知識

－睡眠の種類－



レム睡眠

(REM)

急速眼球運動のことで、眠っているのに閉じられたまぶたの下で眼球が動いている状態

- ① 役割…筋や骨などの**運動器を休める**こと
日中に**脳にため込んだ情報を整理**すること
- ② 神経…交感神経機能、副交感神経機能がともに低下
呼吸、脈拍、血圧が不規則に変動する
- ③ 筋緊張…身体中の**筋肉は弛緩**

睡眠・休息の援助の基礎知識

－睡眠の種類－



ノンレム睡眠

(non-REM)

大脳皮質の活動性が非常に低くなる

脳波の種類やパターンによる4つのステージに分けられる

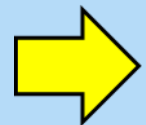
① 役割…大脳を休ませること

身体の成長・損傷の修復

② 神経…交感神経機能が低下、副交感神経機能が優位となる

血圧低下、徐脈などがみられる

下垂体からの成長ホルモンが分泌され、身体の成長や組織の新陳代謝を促進



身体に侵入してきた病原体に対する抵抗力が高められる

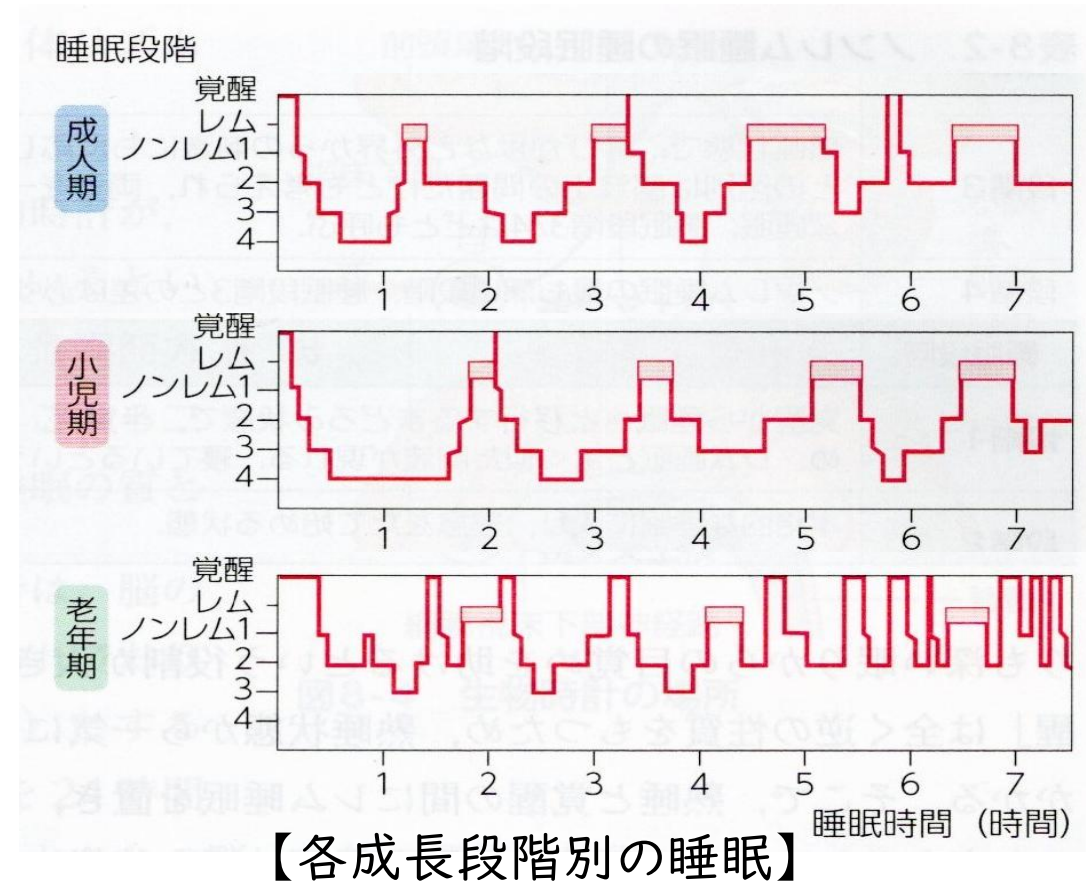
睡眠・休息の援助の基礎知識

－睡眠の周期－



睡眠周期

- 1回のノンレム睡眠からレム睡眠まで
- 1周期は成人で約90分程度だが、個人差がある
- 健康成人は一晩にこの周期を4～5回繰り返し返して覚醒する
- 明け方になるにつれ、レム睡眠の割合が増えていく



【各成長段階別の睡眠】

睡眠・休息の援助の基礎知識

－睡眠の多様性－



- ①年齢差 新生児期では睡眠が未分化で小刻みに繰り返され、睡眠総量が多い
発達とともに昼夜リズムと同調する
成人期では平均6～7時間、老年期ではノンレム睡眠の減少、中途覚醒増加など睡眠の質が劣化
- ②男女差 女性は月経周期、妊娠、更年期などホルモン分泌の変化時に睡眠-覚醒リズムの障害が起こることがある
- ③個人差 睡眠時間の短眠者(ノンレム睡眠の割合が多く睡眠効率が良い)と、9時間以上眠る長眠者(ノンレム睡眠の割合が比較的少ない)
- ④季節性 日本人では、7～8月に短く、11～12月に長くなる
季節の変化による照射時間差も影響する

睡眠・休息の援助の基礎知識

一睡眠制御のメカニズムー



睡眠の調節

睡眠は①“恒常性維持機構(ホメオスタシス性調節)”と

②“概日リズム機構(サーカディアン性調節)”によって調整されている

2つの機構は独立しているが、協調して働き、睡眠の質と量を調整している

①恒常性維持機構(ホメオスタシス性調節)とは

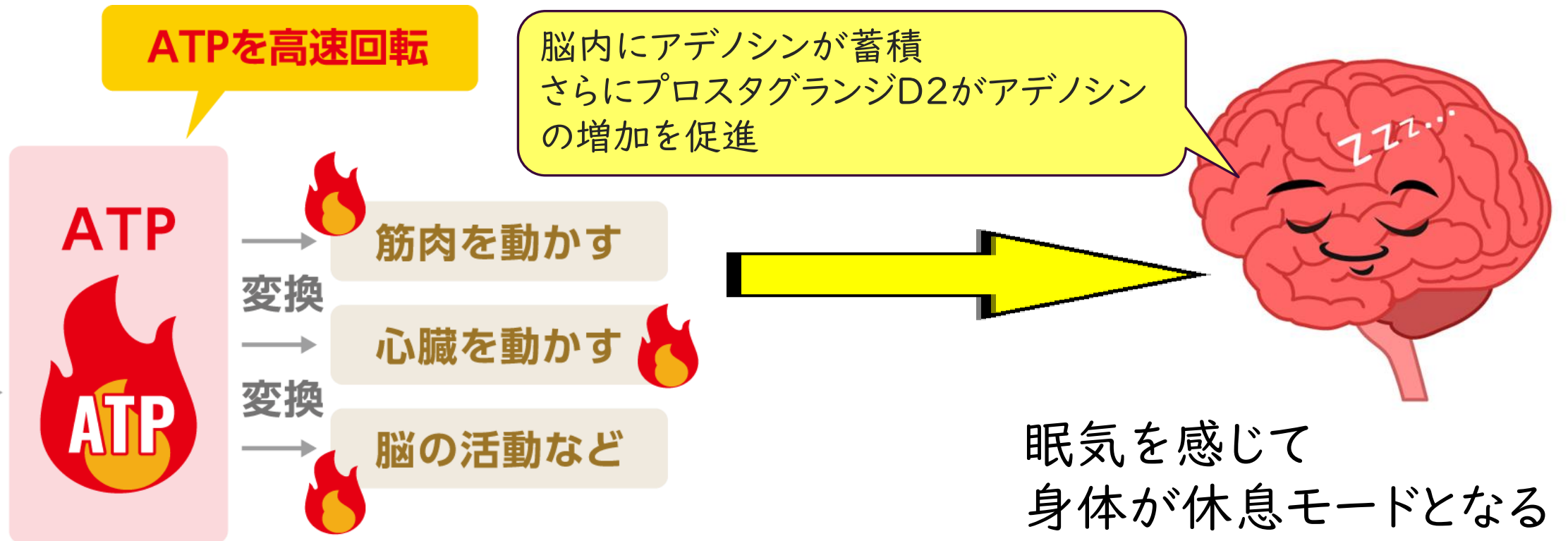
- 本人の意思と関係なく、睡眠の過不足により、脳が自動的に眠りの質と量を決定する
- 脳が覚醒していることで生じる疲労に対し、大脳皮質を休息させ、回復させる役割
- 意識的に長時間睡眠をとらなくても、過去の睡眠情報に基づいて睡眠が調整される

睡眠・休息の援助の基礎知識

－睡眠制御のメカニズム－



① 恒常性維持機構(ホメオスタシス性調節)とは



睡眠・休息の援助の基礎知識

一睡眠制御のメカニズムー



②概日リズム機構(サーカディアンリズム性調節)とは

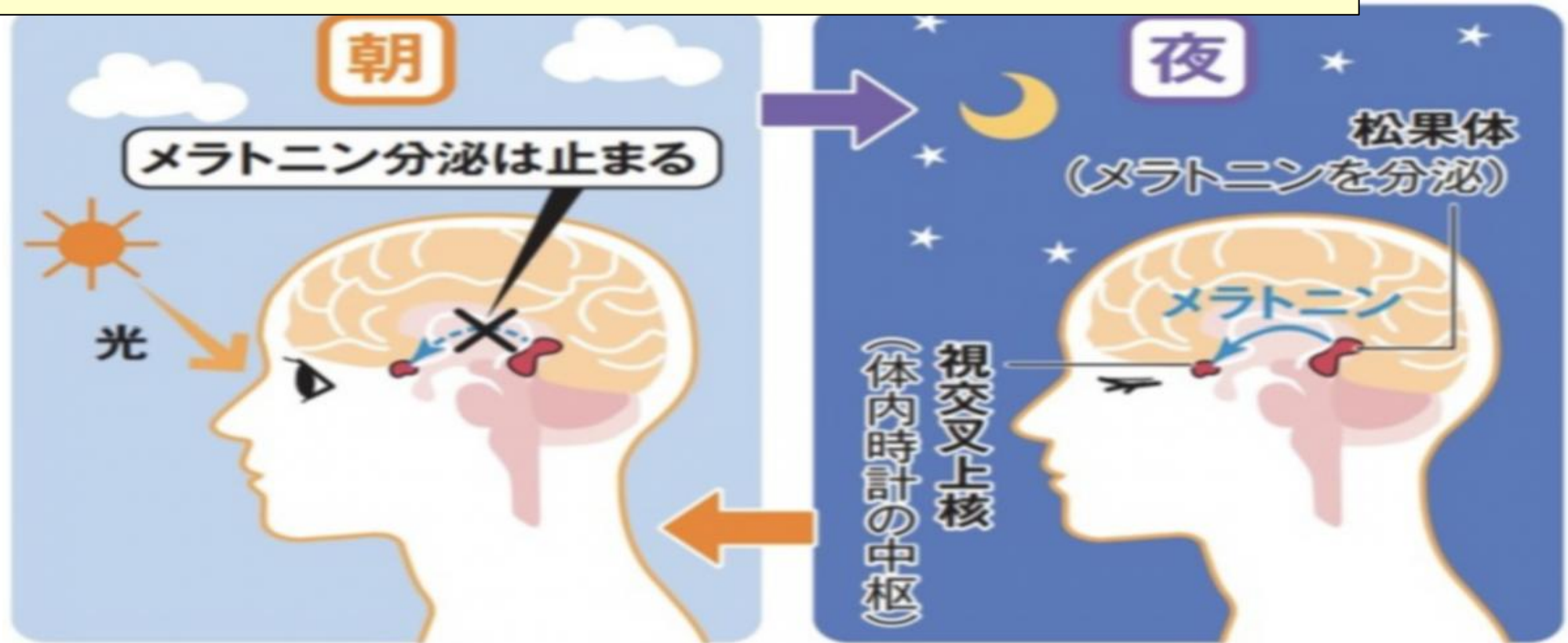
- 朝起きて、夜寝るという1日のサイクル。生物の体内に備わっているほぼ1日を周期とするリズム
- 約24時間(平均24.2時間)で繰り返されるが、実際の時間とのズレは、朝に太陽光をあびることによって時間がリセットさせる

睡眠・休息の援助の基礎知識

一睡眠制御のメカニズムー



②概日リズム機構(サーカディアンリズム性調節)とは



睡眠・休息の援助の基礎知識

一睡眠制御のメカニズムー

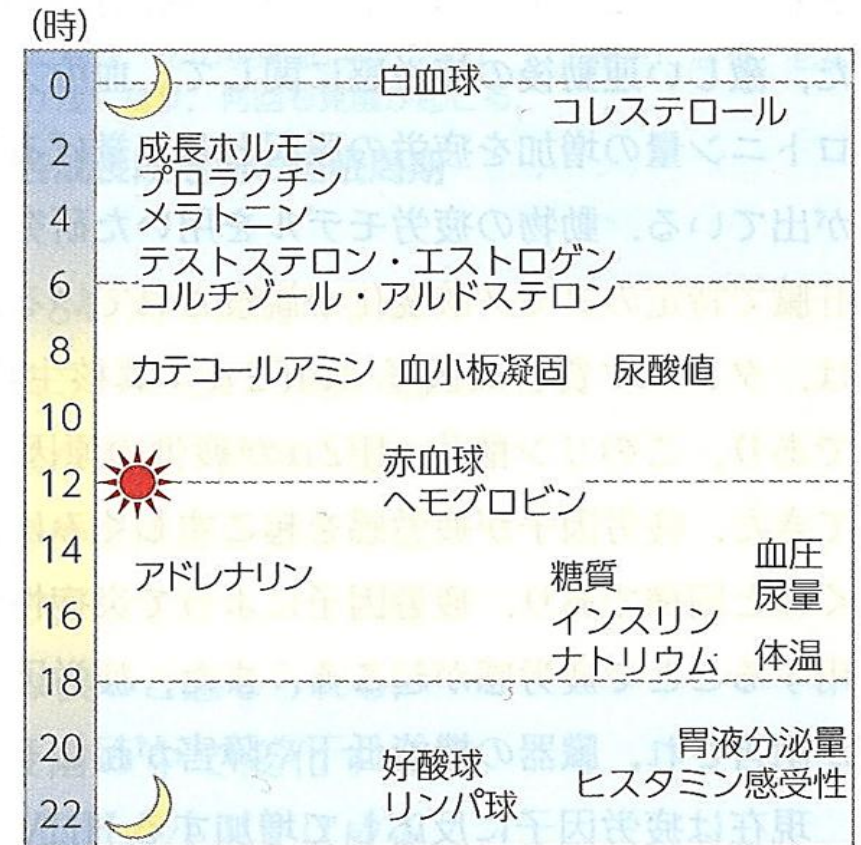


②概日リズム機構(サーカディアンリズム性調節)

○脳は身体機能を外界のリズムと合わせるため、毎日リセットしている。このリセットと必要なのが同調因子であり、夜に強い光を浴びると、覚醒周期が延長し、入眠しにくくなる

○概日リズムに影響を受けるのが自律神経系(体温、脈拍、血圧など)、内分泌系(副腎皮質刺激ホルモン、コルチゾール)、代謝系、免疫系である。

○体温リズムは未明に最も低く、日中に上昇、夕方から夜にピーク、夜間は次第に下がり、睡眠のタイミングがこれと同調する



1日の中で身体の生理・生化学機能がピークを示す時間

【身体機能のリズム】

睡眠・休息の援助の基礎知識

一睡眠のアセスメント



睡眠障害

睡眠に関する障害の総称。不眠症、過眠症、睡眠時随伴症などを含む概念であり、これらの障害は重複することもある

不眠症

睡眠障害

- ・ 夜間なかなか寝付けない
- ・ 苦痛を感じている

中途覚醒

- ・ 夜中に何度も目が覚め、再入眠が困難な状態

早朝覚醒

- ・ 起床時刻より早く覚醒し再入眠できず苦痛を感じている

熟眠困難(熟眠障害)

- ・ 深く眠ったという実感がないう状態

睡眠・休息の援助の基礎知識

一睡眠のアセスメント一



その他の睡眠障害

その他

- ・睡眠時無呼吸症候群
- ・周期性四肢運動障害
- ・せん妄
- ・レム睡眠行動異常

睡眠・休息の援助の基礎知識

一睡眠のアセスメントー



睡眠障害の原因

生理的要因

- ・ 加齢
- ・ 交代勤務
- ・ 時差ぼけ など

身体的要因

- ・ 疼痛、掻痒感、頻尿、咳
- ・ 原疾患の悪化
- ・ 昼間の運動量の減少

精神疾患

- ・ 疾患の合併として不眠が多い

睡眠習慣の変化

- ・ 睡眠スケジュールの変化
- ・ 床についている時間

心理的要因

- ・ 不安や悩み

嗜好品

- ・ カフェイン、アルコール、たばこ

環境

- ・ 光、騒音、温度

睡眠・休息の援助の基礎知識

－睡眠のアセスメント項目－



アセスメント項目	内 容	
①生活・睡眠パターン	起床・就寝時間，入眠状態，睡眠時間，中途覚醒・早朝覚醒の有無，昼寝の習慣，活動時間，活動内容など	
②睡眠感	主観的睡眠感，寝つき，熟睡感，不眠感など	
③寝室・寝具環境	寝室の光・音・温度など，寝具の種類，枕の硬さ，高さなど	
④睡眠に関する知識・行動	睡眠を障害しているものに関する知識，就寝儀式の有無・種類，睡眠を促進するための工夫など	
⑤精神状態	悩み，ストレス，不安感など	
⑥疲労状態	倦怠感，身体的疲労感，イライラ感，眼精疲労など	
⑦睡眠に影響する症状，疾病，薬剤など	症 状	疼痛，掻痒感，熱感，不快感，呼吸障害，いびき，排尿障害など
	疾 病	うつ病，統合失調症，認知症，錐体外路性疾患，睡眠障害など
	薬剤など	睡眠薬，抗パーキンソン薬，降圧薬，脂質異常症（治療）薬，抗ヒスタミン薬，ステロイド薬，気管支拡張薬，抗てんかん薬など
	その他	アルコール，たばこ，嗜好品など

睡眠・休息の援助の基礎知識

一睡眠のアセスメントー



睡眠に関するアセスメントの留意点

- 不眠症状の種類と不眠により、日中の機能障害やQOLの低下が生じているか、24時間全体で患者の生活をアセスメントすること
- 不眠を自覚する者ほど、寝付くまでの時間を実際より長く、眠っていた時間を実際よりも短く評価する傾向があるため、主観的評価はあまりあてにならないことがある

睡眠・休息の援助の基礎知識

ー援助の実際ー



体内時計のリズムにメリハリをつけよう！

サーカディアンリズムに沿って
生活リズムを整える

①体内時計の同調

十分な日光(外界光)を取り入れる2,500ルクス以上の光量が必要

交感神経の働きを活発にし、覚醒度を上昇させる

②日中の覚醒

日中は活動をして覚醒を維持して体内時計のメリハリをつけるようにする

昼寝をするなら15時前に
30分以内にとどめ、眠気
をとるだけにしよう

③適度な運動

日中の適度な運動によって、適度に疲れが得られるようにする

睡眠・休息の援助の基礎知識

－援助の実際－



良好な睡眠環境を整えよう！

入眠・覚醒しやすい環境を整える

【環境調整・室内環境】

○温度 冬季…16～20℃ 夏季…25～28℃

○明るさ 照度10～30ルクス以下

○匂い 不快な臭いがしない

○音 覚醒するような音の遮断、静かな環境
屋外騒音を40dB未満とすることを推奨

○病床 寝具の状態、枕、掛け物の重さ
ベッドの広さやマットレスや毛布の硬さ

好みや季節に応じた寝具・寝衣を準備する

睡眠・休息の援助の基礎知識

－援助の実際－



睡眠習慣を整えよう！

① 身体を温める…副交感神経を優位に

○ 温罨法、足浴などの看護技術を用いて、深部体温をいったん上昇させると、その後の体温低下幅が大きくなり、入眠しやすくなる

○ 温かい飲み物を飲む

② 身体を清潔にする

③ 不安やストレス、興奮を取り除く

交感神経を興奮させ、覚醒中枢を活発化させ、寝つきが悪くなるため

④ 喫煙を避ける

ニコチンは交感神経の働きを活発にし、睡眠を妨げる

睡眠・休息の援助の基礎知識

ー援助の実際ー



睡眠習慣を整えよう！

⑤ 飲食を調整する…空腹や満腹を避ける、カフェインやアルコールを避ける

- 空腹⇒ 交感神経が活発になり脳が覚醒
- 満腹⇒ 消化のため胃腸は働き身体が休まらず浅い眠りになる
- カフェイン⇒ 覚醒作用をもち、入眠を妨げる中途覚醒を増加させる

睡眠・休息の援助の基礎知識 ー援助の実際ー



リラクセーションをすすめよう！

就寝儀式を行う

アロマ、読書、音楽、ストレッチ、深呼吸など

心身苦痛の緩和をしよう！

疼痛緩和、安楽な体位の工夫など

睡眠・休息の援助の基礎知識

－援助の実際－



まずは看護の力で解決できないか実践する(非薬物療法が基本!)

薬物療法、睡眠薬を用いる

【留意点】

- 睡眠薬を飲んだら必ず眠れるわけではない
- 少なくとも1週間は連続して服用する
- 睡眠薬を服用して30分以内に床につけるようにする
- アルコールとの併用は絶対にしない
- 独自の判断で中断しない

【高齢者に対する服薬指導】

- ふらつき、転倒
- 目覚めの悪さ
- 日中の居眠り

活動と休息のまとめ

- 疾患などによって人は、起きる、食べる、排泄するなど、人が毎日の生活を健康的に送る上で必要不可欠な身体活動・動作(ADL)に支障をきたすことがある。看護による活動の援助は、単に人の動きを助けるだけでなく、生活を整えるための援助である
- 活動と休息の看護援助において、最も大切なことは、“対象者の安全・安楽を確保しながら、活動と休息の最適なバランスを整え、自立を促すこと”である



活動と休息のまとめ

1. 安全と安楽の確保

安全第一、安楽な姿勢(良肢位)、ボディメカニクスの活用

2. 残存機能の活用と自立支援

できることは奪わない

対象者が動きたいとタイミングでタイムリーな援助を

3. 活動と休息のバランスの調整

生活リズムの確立、エネルギーの回復



活動と休息のまとめ

4. 個別性への配慮(アセスメント)

病状や安静度の把握、個別的なアプローチ



活動と休息 7/27演習流れ

① 【演習前の事前準備】自分たちでポジショニング(体位保持)と体位変換について、調べ学習をしよう！

② 【演習その1】

ポジショニングについて、個人で調べたことをグループで共有し、
学びを深めよう！

グループで発表をし、さらに学びを深めよう！

③ 【演習その2】

体位変換について、調べたことを元にグループ毎にやってみよう！



活動と休息 55点分の配点決定！

- 筆記試験25点…10月を予定
- 演習レポート10点…提出期限と事後課題
- 技術試験20点…9月を予定



参考・引用文献

- 任 和子他:専門分野 基礎看護技術Ⅱ、第19版第2刷,(株)医学書院
- 平田 雅子:[完全版]ベッドサイドを科学する改訂第4版、改訂第4版第1刷,(株)学研メディカル秀潤社
- 小倉 啓史:Clinical Study5月号、第47巻第5号 通巻628号,(株)メヂカルフレンド社
- 坂井 建雄他:専門基礎分野 人体の構造と機能[Ⅰ] 解剖生理学、第12版第1刷,(株)医学書院
- 岡庭 豊:看護がみえるVol.5対象の理解Ⅰ 第1版,第1版第1刷(株)メディックメディア
- 岡庭 豊:看護がみえるVol.3フィジカルアセスメント第1版,第1版第5刷(株)メディックメディア