

慶真通信 vol.10

秋 時差ボケについて

だんだんと気温も涼しくなり、過ごしやすくなってきました。

今回は時差ボケについてのお話です。時差ぼけは正式には概日リズム障害時差型といい、5時間以上時差のある国へ渡航した際に出やすく、日中の眠気、不眠、食欲不振等の症状をきたします。

海外出張や旅行の際、時差ボケに悩まされる方もいらっしゃると思います。

時差ボケを避けるためには機内でどのように過ごせば良いのか、今回はハワイへの渡航を例に挙げて対策をご紹介します。日本との時差は-19時間、フライト時間は約7時間です。

◎ 睡眠

機内では、現地時間に合わせて睡眠をとるように心がけます。

例えば日本時間の夜に出発してハワイには現地時間の朝に到着するスケジュールの場合、なるべく機内で寝るように過ごせば、時差ボケによる不快な症状を和らげることができます。

日本からハワイへの渡航時間は他の国へ行く航路と比べて7時間と短く、まとまった睡眠時間が確保しにくい傾向にあります。一方で時差が大きいと、時差ぼけの症状が強くなる傾向があります。

◎ 食事

体内時計は食事と密接な関係があり、決まった時間に食べることで体内時計を正常にコントロールしています。機内食や軽食は到着する現地時間を考慮した時間に提供されており、出された時間に少しでも食べることで、時差ボケ緩和対策になります。また脱水状態だと時差ぼけの症状を感じやすくなる為、こまめに水分補給を行いましょう。またアルコールを飲むと水分が奪われてしまう為、避けましょう。

◎ 解消法

また、時差ボケの解消法として現地ではホテル等で過ごすのではなく屋外に出ることも重要です。

太陽の光を浴びることで体が覚醒し、ずれた体内時計を調整することができます。

また自律神経を整える為には軽い運動やストレッチも効果的です。

これらの対策を行っても時差ぼけが出てしまう事もあります。

渡航前は十分な休息をとり、渡航後には無理のないスケジュールを立てることが理想です。

体内時計を理解して、眠気や疲れを引きずらないように工夫しましょう！！

★お知らせ★

インフルエンザワクチンの予防接種が始まっています
希望される方は受付にてご相談ください。

