

# 時差ぼけ（ジェットラグ）

時差ぼけは、4～5時間以上の時差のある地域に航空機で移動した時に生じる身体リズムの不調で、主に睡眠障害（入眠困難・睡眠の分断など）の症状が現れます。

東行き（例えば日本からアメリカ）をした場合は西行き（日本からヨーロッパ）よりも症状が強く、時差の少ない南行き（日本からオーストラリア）では症状がほとんどありません。

## 対応の仕方

### （出発前）

体内時計を少しでも調整しておくために、出発の数日まえから渡航先の時間帯に近付けた生活サイクルを心がけましょう。

※東行きでは遅寝、西行きでは早寝すると良いでしょう。

### （移動中）

飛行機に乗ったら、すぐ時計を現地時間に合わせて睡眠や食事をするように心がけましょう。

#### ※機内では

- ・水分補給に努めましょう。
- ・短時間の睡眠をとりましょう。（アイマスクや耳栓など工夫しましょう。）
- ・アルコールやカフェインは控えめにしましょう。
- ・機内では消化機能が低下するため食事は軽くしましょう。

### （現地到着後）

夜に到着した場合は、眠くなくても寝るようにしましょう。医師と相談の上、短時間の眠剤を使用することも検討ください。朝や昼に到着した場合は夜になるまで眠るのは待ちます。昼間は日光にあたる事をお勧めします。

