

睡眠学入門

快適な眠りにいざなうために

第5回 時差症状を減らして 快適に過ごすには

い よいよ夏本番。夏休みに海外旅行を計画されている方も多いのではないのでしょうか。海外旅行といえ、健康面で心配なのが時差症状（ジェットラグシンドローム）です。日中の眠気や不眠、パフォーマンス低下のみならず、疲労感、食欲低下、頭重感、胃腸障害もみられ、そうなるにせよ多くの旅行も台無しです。時差の特徴を知って、快適な旅行にしましょう。

時差症状の成因として、①時差帯域のズレ②疲労（睡眠不足）③異文化（言葉、習慣、食事など）によるストレスがあります。

まず、海外へ渡航する場合、東向きか西向きかによって時差症状の強さが違います。西向き渡航（ヨーロッパ方向）は比較的軽微で、到着後、現地の時刻に合わせた生活がしやすいです。それに対し東向き渡航（ハワイや

アメリカ）では、現地の時間に合わせられずに睡眠に問題が起きやすくなります。この傾向には体内時計が関連しています。

体内時計は遅寝遅起きの方向に同調しやすく、こちらにズレる西向き渡航なら1日約3〜4時間ずつズレを修正することが出来ます。一方、東向き渡航では早寝早起きの方向にズレるため、体内時計は1日約数十分しか同調させることができないのです。

南や北向きの渡航（オーストラリアや南太平洋諸島）には時差が数時間しかありませんので、体内時計のズレが少なく、現地時間に合わせやすいと思えます。

次に大切なのは機内での休息です。意識して休息しようとしても、①飛行機の出発時刻②フライトにかかる時間が影響します。同じ地域への旅行でも、

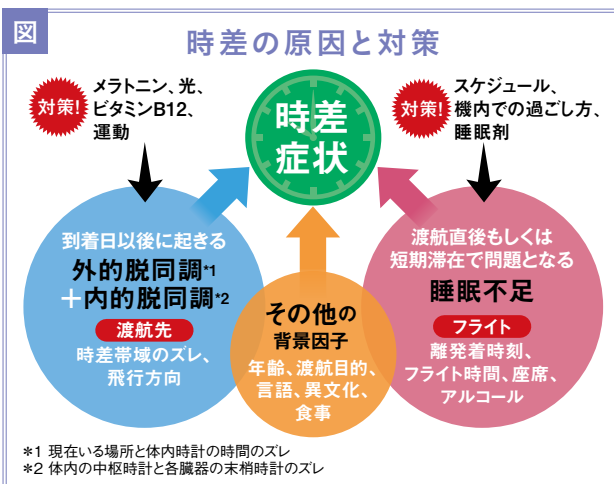
[執筆者]



小曾根 基裕
おぞね もとひろ

久留米大学医学部
神経精神医学講座准教授

1989年 東京慈恵会医科大学医学部卒業。2012年 スタンフォード睡眠研究所客員准教授、2014年 東京慈恵会医科大学准教授を経て2019年4月から現職、東京慈恵会医科大学客員教授。日本睡眠学会認定医、評議員、学会認定試験・副委員長、日本時間生物学会評議員、日本臨床神経生理学会認定医、日本精神神経学会専門医・指導医。



*1 現在いる場所と体内時計の時間のズレ
*2 体内の中核時計と各臓器の末梢時計のズレ

午前中や夕方に出発する便では、フライト中は日本の活動時間帯ですので、機内では眠りづらくなります。一方、夜の便ではフライト中が日本時刻の夜になり、機内で深い睡眠が取れます。またフライト時間が短い（4〜5時間）と、離陸と着陸にかかる時間を差し引いた時間が数時間しかないため、十分な休息がとれず、時差に悩まされることとなります。ハワイなどがこのケースに当たります。

短期間の渡航（2〜3日）の場合は現地時間に合わせず日本時間で過ごすという荒業もあります。これはパイロットなどがよく行っている方法です。

一方、帰国時は逆方向に飛行することになりますので、東向き渡航の方が帰国後は楽ということになります。また海外旅行後しばらくしても時差症状がとれない方は、体内時計の同調

を促進する効果を期待して、朝陽を浴びたり、ビタミンB12を服用してみましよう。以上の知識を活用して楽しい旅行を計画してください。