



海外旅行先で快眠を得るには

● **旅先だとよく眠れない**
 旅は非日常。これが睡眠を困難にする最大の理由です。言い換えるなら、普段通りの寝室環境ではないということ。温湿度、照度、騒音は寝室環境の三大要素ですが、ホテルの部屋は乾燥していることに代表されるように、寝室環境が日常と異なる場合、眠りは普段より悪くなります。
 ● **心理的要因もあります。**緊張しながら床に入れば、寝つきは悪くなります。さらに海外の場合は、時差も影響します。

● **普段と同じ環境を作ることが大事**
 解決策は、普段の寝慣れた環境に近づくように工夫すること。枕やブランケットを持っていったり、アロマをたく、音楽を聴く、軽い運動をするなど、日本での入眠前の習慣を旅先で行うのは効果的です。
 ● **逆**に日本で行っていないことを旅先でやっても効果は期待できません。たとえば午後から夕方に行う規則的な運動が就寝直後の深い睡眠を増やすという科学的データ

● **機内の眠りが**
 現地のパフォーマンスを左右
 時差を解消するには、まず機内で眠ることです。映画ばかり見ていると、睡眠のタイミングを逃してしまいます。食後に機内を暗くし、眠れるようにしてくれませんか、その時はできるだけ寝て、現地の時間帯に同調するように心がけましょう。
 ● **本来「寝酒はすすめません」と**いうのが睡眠医療の常套句ですが、リラクセスして眠るために少し飲むのは致し方ないでしょう。ただ必ず注意してほしいのは、飲酒してさらに睡眠薬を飲むと暴れ出したり、せん妄になってC.Aの世話になるなど悪いことが生じるので、これは絶対に禁忌です。酒と併用せずに、睡眠薬だけを飲むのはかまいません。効果が1時間程度のものであるので、うまく使うといいでしょう。

● **時差対策もろもろ**
 私は搭乗するとすぐに現地時間に時計を合わせます。医学的にはありませんが、現地の時間を思い込ませるようにします。食事で調整する方法もあるでしょう。でも生体リズムに最も強く働くのは光です。現地到着後、適切な時間に太陽光を浴びると確実な効果

● **睡眠障害の人はさらなる注意を**
 日本人の5人に1人は睡眠障害です。なかでも最も多いのは不眠症で、全人口の6〜10%。ほかに無呼吸症候群、足がむずむずするストレスレッグス症候群などがあり、無呼吸症の人には、シーパップという鼻につけるマスクを持って行くように指導しています。常用薬も持参しましょう。ただし不眠症に使うフルニトラゼパムは米国内への持ち込みは禁止です。ほかにも持ち込み禁止薬があるので主治医に事前に確認を。

● **時差ボケがきつかけで……**
 躁鬱病の人が時差を経験すると悪化したり、うつ状態になりやすくなるため、メンタル疾患を抱えた人は気をつけましょう。また時差は本来、一過性のものですが体調不良が続く、仕事もうまくいかずストレスを抱え続けると、それを機に本当の不眠症になる人もいます。3か月以上続くのが不眠症、時差ボケは一週間以内に終わります。

果があります。たとえば北米西海岸なら到着1日目は午後から、2日目は午前10時から、3日目は朝の起床後に戸外で太陽光を浴びます。その時間までサンングラスなどで遮光する工夫も必要です。もともと、短期の旅行であれば、日本時間で過ごした方が帰国後の再同調が容易です。帰路の飛行機でもちゃんと寝ることを心がけてください。

挑戦の数だけ、
 保険がある。
 To Be a Good Company
 TOKIO MARINE NICHIDO 東京海上日動