



チバソムとズラル・ウェルネスリゾートのドクター達が教示する 旅行中の健康ヒント



ワクチンの摂取が進み海外旅行への期待も高まってきましたが、来年の旅行、そしておそらく今後数年間は以前とは大きく異なり、旅行中の健康と安全を考えることが最優先となるでしょう。来年以降の旅行の健康ヒントをご紹介します。

旅のストレス対策

混雑した空港や過密なスケジュール等、旅行中においてストレスを感じる状況は少なくありません。ストレスは免疫系に悪影響を及ぼし、風邪、インフルエンザ、コロナなどの感染症に対する防御力が低下します。旅ストレス軽減の最善の方法は、移動に十分な時間を確保できるよう事前に準備することです。それでも予期せぬアクシデントに陥った場合は、少し時間を取って呼吸に集中し、気持ちを整え、落ち着いた心で改めて状況に対応しましょう。

免疫機能をサポートする食事

体を病気から守るために免疫機能をサポートする栄養を摂取しましょう。ナッツとシードのミックス、ベビーキャロット、白糖を最小限に抑えたプロテインバーなどバッグに入れて持ち運べる手軽な食品を準備しましょう。又、毎日のマルチビタミンは旅行中の栄養補給に役立ち、ドライチェリーは天然メラトニンを含むため時差ボケ時の睡眠に役立ちます。機内持ち込み手荷物におやつドライチェリー、チェックインする荷物に濃縮チェリージュースを入れて到着後飲むのもおすすめです。

水分補給

水分補給は常に不可欠です。旅行中は特に水分補給を忘れがちなので、マイボトル（水筒）を持参し、セキュリティ通過後、空港ターミナル内で充填するのがおすすめです。特に暑い時期の旅行、又は熱帯地域に向かう時は常にマイボトルを携帯しましょう。頭痛や疲労感・無気力を防ぐ助けになります。



マスクをする

マスクが感染拡大を防ぐことは誰もが知っていますが、旅行の時は、不織布のマスクを使用、または不織布と布または N95 マスクで二重にすることもお勧めです。

睡眠を計画する

睡眠は免疫システム（および他のすべての体の機能）の健康を維持する重要な役割を果たし、睡眠不足や質の悪い睡眠は体の免疫力を弱めます。時差のある旅行や日頃から睡眠障害に苦しんでいる人は、更に睡眠パターンが混乱する可能性があります。最初の数日間は旅行計画に「睡眠回復」をスケジュールし、目的地に到着したら十分な休息をとり、普段と同様の睡眠ルーチンを心がけましょう。メラトニンなどの睡眠補助剤（*医師の許可が必要な場合があります）や、ラベンダーのようなリラックスできる香りで、安らかな眠りへの誘いを助けることもおすすめです。

座らずに歩く

長時間座っていることを避け、旅行中も体を動かすようにしてください。長時間フライトの場合は、頻繁に席を立ち通路を歩きましょう。フライトを待っている時も同様に、携帯電話を見ながら座ってはいけません、立ち上がり歩きましょう。

日光に当たる

日光は体内時計に重要な影響を与えます。日光を浴びることで、旅行地のタイムゾーンに慣れ、快適に過ごせるきっかけとなります。

By Dr. Jason Culp (チバソム自然療法部門の研究開発ダイレクター) &
ズラル・ウェルネス・リゾート・バイ・チバソムの専門家による