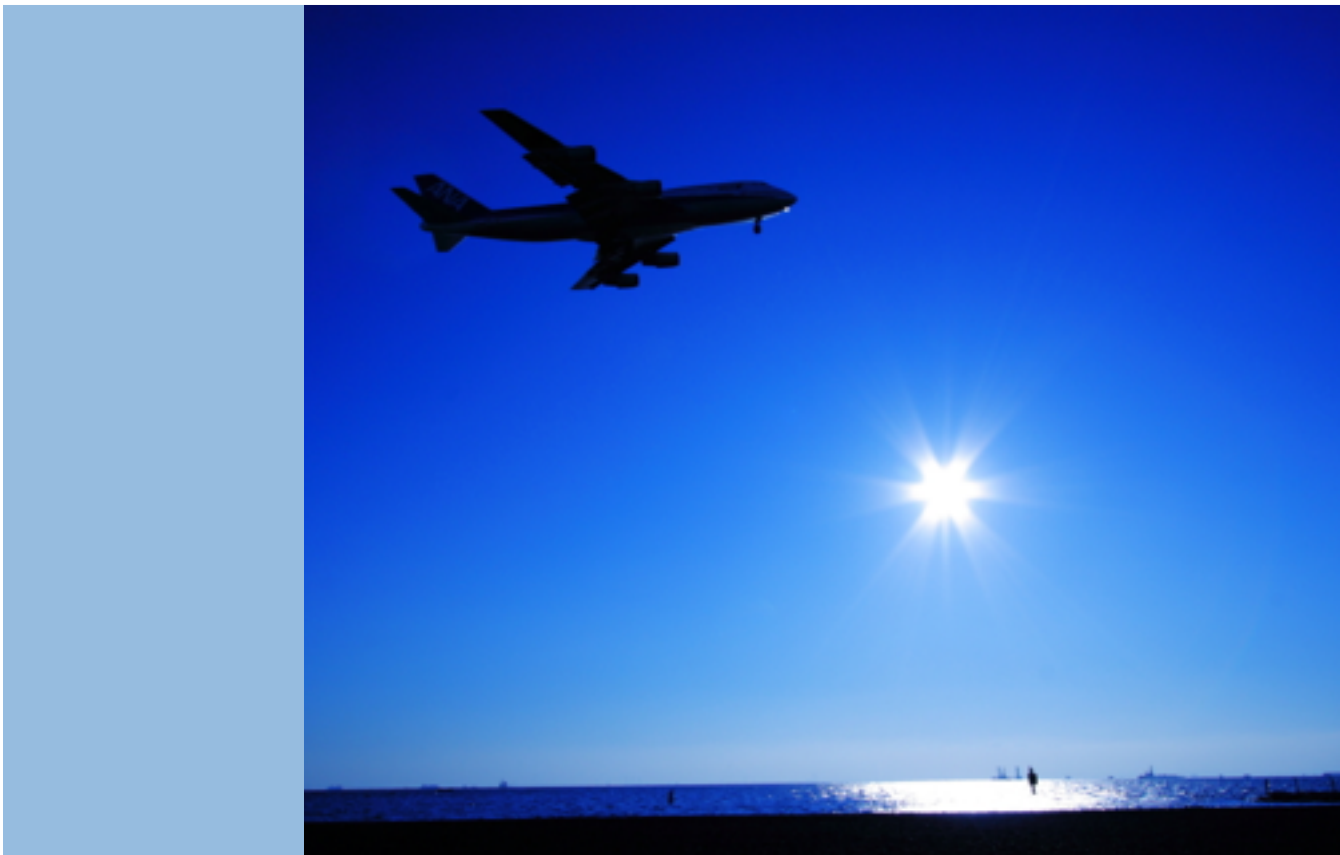


KENKO TIP

2016年8月1日



飛行機の中の健康対策

佐野 秀典 医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医

飛行機の移動は海外事業に欠かせないもの。地上の移動手段以上に疲労感が強く、様々な不調を招きやすいものです。この機会に機内における健康管理について今一度理解を深め日頃の健康管理に活かして下さい。

なんといっても機内の「乾燥」。機内の温度は22～26度と快適に保たれているものの、**機内の湿度は20%近くまで低下**します。「建築物衛生法」によると、相対湿度の管理基準値は40～70%と定められていますので、機内がいかに乾燥しているか一目瞭然です。

飛行機の出張が多い赴任者に共通している症状の一つに「**突然の皮膚トラブル**」があります。皮膚の乾燥が進み、水の質（硬水）も関係して肌の表面がガサガサに。一度かゆくなり、季節の変わり目や疲労が溜まったときなどにその症状が定期的に起こっています。

乾燥が影響しているのではないかと思われるもう一つの症状が「**ドライアイ**」。ドライアイが進んで眼精疲労になり、頭が重くなり、首、背中、腰の痛みにつながります。

もう一つの機内の健康リスクが「**気圧**」。離陸後高度約10,000mを目指し少しずつ高度が上がっていきます。速度は音速とほぼ同じ時速の約900km。機内には気圧を調節する装置がついていて、できるだけ地上と同じ環境を作り出そうとしているものの、0.8気圧、標高2,000mの山の気圧に相当します。富士山で言えば五合目くらいで、いわゆる軽

い高山病に似た症状を訴える方もいます。「**慢性的な頭痛**」の訴えが強い人を調べてみると、他の赴任者よりも飛行機に乗る回数が多いことが分かります。また、頭痛というより「**顔**」が痛いという訴えも少なくありません。気圧の変化によって、鼻の奥の「**副鼻腔**」というところが刺激されて痛みを感じ、顔が痛いという訴えになるようです。

頻回搭乗者に共通し、最も多い不快症状は「**胃腸が痛い、気持ち悪い**」という胃腸の慢性症状。気圧の関係で胃が膨張してしまい不快な症状が平時でも慢性的に続いてしまうようです。

対策1：食事、お酒は控えめに！

機上前や機内でのアルコールはお楽しみの一つですが、**ビール1缶（350ml）は、機上では2.5～3本分に相当**しますので、気持ちの上ではちょっとだけのつもりが、身体は結構お酒が入っている状態になるものです。食事もお酒も機内では少なめを心がけましょう。水分は1時間のフライトでコップ1杯を目安と覚えておきましょう。通路側の席のほうが気兼ねなくトイレに行けますね。胃の不快な症状がある方は炭酸飲料はできるだけ我慢しましょう。

対策2：ケアグッズを常備しよう！

目薬は1時間のフライトで2回くらいさすといでしょう。マスクは4時間超えるような

ら食事以外はしておいたほうが無難です。機内は乾燥して菌も多いのでおしぼりティッシュで手をしっかり拭いて食事をしましょう。胃薬（ガスター20mg、ムコスタ等）、頭痛薬（ロキソニン等）の痛み系の薬があるだけでも安心です。お財布に1錠だけでも入れておきましょう。

対策3：ビタミンCをたっぷりと！

気圧設定が徹底された機内では、**人の身体は副交感神経優位の状況に強制的に誘導**されています。仕事モードで交感神経優位で搭乗しても、離陸を待っている間に眠くなってしまいますね。それもこのためです。免疫系のバランスが崩れるうえに、大気が薄く高いところで宇宙線（機内であっても）を地上よりも多く浴びていますので細胞のDNAなどに傷がつきやすく、がん化する細胞が増えることを指摘する専門医もいます。飛行機に乗っていなくても、人の細胞はいつも酸化して老化する過程で、1日に数千個が変異してがん予備軍になっているわけですから、備えあれば憂い無しということで、飛行機の出張が多い人は、できるだけ**ビタミンCの摂取**を心がけたいものです。ビタミンCなら摂取しても体に残りませんし、実際に摂取されるのは30%程度です。容量の、2倍3倍を目安にするといでしょう。

ちょっとした工夫で健康維持が図れますよ。