

??時差ぼけ??

2010年9月

今年も大リーグのイチロー選手は大活躍です。彼が所属するシアトルマリナーズは米国の西地区に本拠地を置くチームですが、西地区のチームが東地区で試合すると負け試合が多く勝率が落ちるのをご存じですか？

でも、東地区のチームが西地区で試合しても勝率は変わりません。

実は西地区と東地区に三時間の時差があるのですが、それによる時差ぼけは西に移動した場合と東に移動した場合とは異なるのです。

地球は西から東に自転しております。飛行機で西から東に移動しますと、一日が短くなって時計を早めなければなりません。逆に西から東へ移動しますと、一日は長くなって時計を遅らせなければなりません。したがって、西から東に移動した選手は一日が短くなった分だけ早く起きることになります。さて皆さん、三時間早く起きると、三時間遅く起きると、どちらが辛いでしょうか？。たぶん多くの人は、早く起きる方が辛いと答えると思います。これが西から東へ移動した選手が不利となる理由なのです。

体内時計を調整する方法に「時間療法」があります。体内時計を一日あたり早めるのは一時間、遅らせるのは三時間が限度です。もし西から東に移動する場合は時間を早めるわけですから、一日一時間ずつ、すなわち三時間の時差を三日で解消することになります。東から西への移動ではたった一日の調整で十分です。では米国の西海岸から日本を経由して東海岸まで行ったとしたら・・・、二十一時間の差、西周りですから一日三時間ずつ遅らせても、解消するのに七日かかります。

これも睡眠学、面白いし、役に立ちますよね。