

今冬は暖冬でしたが、やはり暖かくなると外出の機会が増えてきます。春休み、ゴールデンウィークに行楽、旅行に出かける予定を立てている方も多いかもかもしれません。旅行だけでなく仕事などで出かけるときは自動車、電車、バス、船、飛行機などを必ず利用します。そこで心配になるのが乗り物酔いです。



乗り物の揺れにより副交感神経が刺激され脳から放出されたヒスタミンが嘔吐中枢を刺激して乗り物酔いの症状が引き起こされます。その症状は、生あくび・頭痛・生唾が出る・冷や汗・めまい・息が荒くなるなどから始まり顔面蒼白・吐き気・動悸が起こったり、嘔吐したりします。乗り物酔いは脳の平衡機能が発達し始める小学生から中学生までの年齢がいちばん起こりやすく脳の働きが未発達な0歳から3歳くらいまでの乳幼児や脳の老化が始まる高齢者は起りにくいといわれています。乗り物酔いはあらかじめ予防することが可能です。その方法と起きた時の対応について紹介します。

【乗り物酔いを防ぐポイント】

- ① 乗り物に乗る時はできるだけ空腹と満腹をさける。
- ② 座席は揺れの少ないところを選び（バスは前から4, 5例目くらいの座席、船は中央部、飛行機は翼付近で機体の中央の列）、進行方向に体を向け頭を動かさないようにして背もたれに固定する。
- ③ 読書やゲームは止め、遠くにある動かないものに視線を合わせる。
- ④ 気に入った音楽を聴くなどしてリラックスする。
- ⑤ 乗り物に乗る前夜は十分な睡眠をとり体調を万全にする。乗り物内の換気の良い所にいる。
- ⑥ 酔いやすい人はあらかじめ酔い止めの薬を服用しておく。



【乗り物に酔ってしまった場合の対応】

- ① 換気の良い所で横になってベルトや衣服をゆるめ、頭部を冷やし腹式深呼吸をする。
- ② 酔い止めの薬を服用する。

乗り物酔いの対応法は人によって様々です。これらのことを参考にしてください。

イゲタヤ薬局