

乗り物酔いについて

ふくおか耳鼻咽喉科

〒477-0032 愛知県東海市加木屋町2-224-2

お問い合わせ 0120-287-784

新知台耳鼻咽喉科

〒478-0064 知多市新知台二丁目4番30

TEL (0562)54-2700

乗り物酔いはなぜ起きる？

乗り物酔いは『動揺病』という、平衡障害やバランス感覚の異常で神経から脳へ届けられる情報が混乱することで症状が引き起こされます。

子どもが特に乗り物酔いにかかりやすいのは、脳の発達段階によるものと言われています。

0歳から3歳までは、小脳全体が未発達なため乗り物酔いにはかかりません。小脳が発達し始める4歳前後になると外部からの刺激に敏感になり、乗り物酔いにかかりやすくなります。20歳頃までは小脳が未熟な状態です。

乗り物酔いの症状は？

- 顔面蒼白
- 悪心、嘔吐
- 冷や汗
- 胃の運動低下
- 唾液の量の増加
- あくびの増加
- 脈拍数の増加あるいは低下
- 血圧の増加あるいは低下



乗り物酔いになってしまったら？

- シートを倒したり横になる
- 窓を開けて冷たい風にあたる
- ベルトなどをはずして衣服をゆるめる
- ストレッチをするなどして緊張をほぐす
- 頭を冷やす
- 頭を動かさないようにする
- 周囲を暗くして眠る



予防法

1. 前日によく睡眠をとる

睡眠不足は体調不良や自律神経の乱れの原因となるので、前日はしっかりと睡眠を取るようにしましょう。

2. 食事を工夫する

胃に負担がかかると吐き気の原因になります。乗り物に乗る前日や当日は、脂っこいものや柑橘類を食べるのは控えましょう。



3. 乗り物では進行方向を向いた席に座る

進行方向に背を向けて座ると、加速の影響を受けやすくなるので、できるだけ進行方向を向いた席に座りましょう。

4. 乗り物の中で本を読んだり、携帯でメールを打ったりしない



5. 遠くの景色を見る

近くを見続けていると、視覚的な刺激により酔いやすくなります。あまり動きのない遠くの景色を見ると良いでしょう。

6. 新鮮な空気を吸う

リラックスして新鮮な空気を吸い、嗅覚への刺激を減らすことで酔いにくくなります。

7. 乗り物酔いの薬を飲む

抗ヒスタミン薬（トラベルミン）や抗アセチルコリン薬（スコポラミン）など薬の効果で乗り物酔いにくくなります。



★ 症状が急に変わることもあります。疑問な点や困った事がありましたら、なるべく早目におたずねください。

おだいじになさってください。

