

乗り物酔いとは

良い季節になったので、ちょっと旅行に…そんなとき必ず利用するのが、車やバス、電車といった乗り物です。しかし、そんな場面で起こって欲しくない症状の一つが乗り物酔い。揺れや、加速・減速の際にからだに加わる加速度によって三半規管が刺激されこの刺激と他の刺激、例えば眼に映るまわりの景色などの視覚刺激、からだの筋肉で感じる知覚などとの調和がとれなくなり、感覚に混乱が生じるために起きる、自律神経の失調状態で、医学的には「動揺病（どうようびょう）」といいます。具体的な症状としては、めまいや冷や汗が出たりすることから始まり、次第に頭痛、むかつき、吐き気を催すようになります。人によっては下痢になる場合も。嘔吐や下痢がひどい場合には、脱水症状になる場合もありますので、注意が必要です。乗り物から降りて安静にすることで回復し、後遺症が残る心配はありません。

乗り物酔いの原因

- 視覚** 強い光が眼に入ってくる刺激の強さ
(流れる景色のスピードに眼球がついて行けず脳が混乱する)
- 精神** 車に酔った人を見る、不安感、心配事などの精神不安。自分は酔いやすいという思いこみ
- 触覚** 乗り物の揺れによって、内耳にある平衡器官がうまく働かなくなる
- 嗅覚** 車内や排気ガスのおい
- からだ** 睡眠不足、過労などの健康状態



乗り物酔いの予防

- 睡眠をしっかり取る
- 空腹、逆に満腹状態を避ける
- 窓が開閉可能であれば換気をする
- 搭乗中の読書、携帯やPCの使用は避ける
- できるだけ進行方向を向いてからだを安定させる
- 飴をなめる、音楽を聴く、眠るなど気分転換を…



【それでも酔ってしまったら？】

シートを倒すなど、横になって頭を動かさないようにし、頭部を冷やしましょう。窓を開けるなど、冷たい風にあたってベルトや衣類を緩め、酔い止めの薬があればそれを飲み様子を見ましょう。