

げんき通信

乗物酔いのおはなし

ほとんど毎日乗物を利用する現代社会では、多くの人が一度は乗物酔いを経験しているのではないのでしょうか。乗物酔いは単に体質というところではなく「動揺病」という病気のひとつなのです。

人間の体は乗物の揺れやスピードなどの刺激に対して、ある程度までは受け入れる力を持っていますが、やはり限界があります。この限界を超えると、胃腸、心臓、血管などをコントロールしている自律神経系に変調が起こり、その結果、めまい、吐き気、嘔吐、顔面蒼白、冷や汗、呼吸切迫といった症状が現れてきます。同じ乗物に乗っていても、酔う人と酔わない人がいますが、これは刺激に対する限界に個人差があるからです。そして、この限界は耳、目、前庭小脳(小脳の一部)などの働きで決まってきます。

耳の中には体の回転や傾きを感じ取る器官(三半規管、耳石器)があります。揺れがひどい場合、その人の限界を超える回転や傾きの情報が脳に伝わって、乗物酔いの症状が現れます。



前庭小脳は小脳に入ってくる揺れやスピードの刺激をコントロールして大脳に伝えています。小脳に届いた刺激が強すぎる時には、前庭小脳がその情報にブレーキをかけてから、大脳に送りこんでいるのですが、このブレーキの力が強すぎたり、弱すぎたりすると、情報が適切に伝わらず、大脳が混乱して乗物酔いを起こしてしまいます。

停まっている電車やバスに乗っている時、反対方向に向かう車両が動くのを見て、こちらが動き出したような錯覚を起こすことがありますが、このように、目から入る刺激によって平衡感覚に狂いが生じ、乗物酔いが起こることもあります。また、不快なおに刺刺されたら、「酔ったら嫌だな」と不安な心理状態になることで、酔いやすくなります。

乗り物酔いはいったん起こってしまうと

乗る前に
予防薬をのんでおく
方法もあります。店頭で
相談ください。

なかなか止められないので、予防が重要なポイントになります。

乗物酔いの予防のために...

まず、「自分は酔わない」と自己暗示をかけましょう。酔つかどうかは、その時の気分にも左右されます。「酔ったらどうしよう」と不安に思っている時は、悪い暗示にかかってしまいます。睡眠不足や疲労状態の時は自律神経のバランスが乱れやすいため、酔いやすくなります。満腹でも空腹すぎてもよくありません。車中では、あごを引き、頭をあとこち動かさずに、進行方向を見ていてください。揺れている中で本を読んだりすると、文字がチラチラして酔いを助長します。振動の少ない席(バスは運転席の近く、船なら中央部の席)に座ることをおすすめします。おなかを圧迫するような服装はやめましょう。ベルトやネクタイを外し、靴を脱ぎ、窓から新鮮な空気を入れると、心身ともにリラックスできて酔いにくくなります。



(北茂安店薬剤師/よしとみ)

C O L U M N

げんきコラム

そろそろホットドリンクを
9~10月には
ルイボスティーキャンペーン開催!!



今年は梅雨明けが早かった上に、毎日高温続きで、ほんとに厳しい夏でした。まだしばらくは残暑が続きそうですが、夏の疲れを癒すためにも、そろそろ秋バージョンの生活に変えていきませんか? まず冷たいものを減らして少しずつ温かいものを摂るようにしましょう。くぼ薬局のおすすめはルイボスティー! ノンカフェインなので、家族全員で楽しめます。ホットでもアイスでもおいしいですよ!

処方せんはぜんぶ
「くぼ薬局」に
おまかせください



すべての病院・医院の
処方せんを受けつけ
責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777