

乗り物酔い

この時季、気になるこの症状

GWに遠出する予定の人も多いと思うが、健康な人でも体調次第では“乗り物酔い”が起こりやすくなる。久しぶりに長時間の移動をするのなら、発症メカニズムを理解して、できるだけ事前の予防を心がけよう。

【脳の混乱で症状出現】

専門的には「動搖病」と呼ばれる乗り物酔いの症状は、顔面蒼白、冷汗、生唾の分泌増加、吐き気が現れ、ときには頭痛やめまいを伴う。ほとんどが自律神経症状だ。

その直接の原因は乗り物の揺れ、加速や減速、カーブの遠心力などによって引き起こされる。笠井耳鼻咽喉科クリニック(東京・自由が丘)の笠井創院長は、「移動中の車では、視覚からは車内は動かな

いのに、

いくら自動車や電車に乗り慣れていても、時々しか乗らなければ

いることがあるから要注意だ。

活動が低下しているときと、

足、空腹(低血糖)や満腹(血

脳にはバランスを感じする内耳から加速や減速、遠心力の情報が送られてくる。この双方の情報の違いで脳が混乱することによって不快症状が現れると考えられている」と説明する。

つまり、この異常な状況から脳が「逃れろ!」と警報を発しているのが乗り物酔い症なのだ。

いる状態(交感神経が優位)でないと酔いやすい。睡眠不足、空腹(低血糖)や満腹(血糖が胃に集中)、換気不良などは脳の活動性を低下させます

【経験で慣れていく】

では、運転手が酔わないのはなぜか。

「運転手は絶えず進行方向を意識し、発進や停止、カーブを視覚で事前に予知しているので情報にズレが起こらないのです」(笠井院長)

乗り物酔いは視覚と内耳の情報ギャップで起こる



- ◆《自動車や電車の乗り物酔い予防策》 ◆
- 出発前夜は十分な睡眠をとり、当日は出発までに余裕をもって起床する
- 空腹や満腹の状態で乗らない
- 空腹時には、飴やジュースなどで糖分を補給する
- 停止やカーブで体が揺すられるのを極力防ぐ。軟らかいシートは避ける
- 進行方向の見える席に座る
- 車内で読書したり、テレビなど見ない
- 窓を開けるなど、適度に換気をする
- 車内でガムやスルメなどを噛む
- 不安なら乗車1時間前に酔い止め薬を服用する

【脳の活動低下に注意】

「乗り物酔いは、脳の情報処理機能が関係しているの

で、脳がシャキッと覚醒して

乗ることもあるから要注意だ。

乗ることもあるから要注意だ。

乗ることもあるから要注意だ。

乗ることもあるから要注意だ。

睡眠不足、空腹、満腹、換気不良で引き起こす