

乗り物酔いの予防

監修：笠井耳鼻咽喉科クリニック自由が丘診療室 院長 笠井 創 先生

乗り物酔いとは

乗り物に乗ったときに起こる様々な不快な症状を乗り物酔いといいます。「動揺病」、「加速度病」とも呼ばれ、乗り物に乗ることによって感じる、日常とは異なる振動の刺激によって引き起こされる症状です。

私たちの体には、さまざまな体の動きを感じ、その中でバランスをとり、姿勢を保つための平衡感覚器が備わっています。平衡感覚器は、耳の奥の内耳にあります。内耳には、回転運動を感じる三半規管と、傾きや直線運動の加速度を感じる耳石器(前庭の卵形嚢と球形嚢)があります。これらが刺激を受けることによって、内耳から前庭神経を通過して、脳へと体の位置情報が伝えられます。一方で、目からも景色などの視覚情報が伝えられ、内耳からの情報と合わせて、脳は自分の体の傾きやスピードなどの状態を判断し、姿勢を保てるように、体の各部に指令を出しています。

乗り物に乗ると、発進、停止、カーブなどの乗り物の動きに伴い、前後、左右、上下などあらゆる方向に振動が発生します。こうした乗り物による振動は、日常感じるものとは異なります。車や船などの外界とは隔てられた空間内でこのような刺激を受けると、内耳で感じるバランス感覚と目から入ってくる視覚情報との間にズレが生じやすくなります。すると脳の中で、内耳からの情報と視覚情報との調整がきれなくなり、脳はそれを異常な刺激として捉え、混乱を来してしまいます。このように脳が混乱した結果起こる症状が「乗り物酔い」です。

しかし、実際には乗り物による振動だけではなく、乗り物酔いにはさまざまな要因が関係し

ています。例えば、ガソリンなどの臭いを不快と感じる場合には、その臭いによっても乗り物酔いの症状が引き起こされます。また、過去に乗り物酔いを起こしたときの嫌な記憶も、乗り物酔いを誘発する原因となります。

乗り物酔いの症状と予防

乗り物酔いの症状は、脳が異常な刺激を受けることによって、胃腸などの内臓や、心臓、血管などの循環器をコントロールする自律神経の働きに狂いが生じることから起こります。軽い場合には頭重感、冷や汗が出る、生唾が出る、生あくびが出る、胸やけがするなどの症状で済みますが、重くなると頭痛や吐き気などの症状が現れ、顔面が蒼白になります。そして最終的には嘔吐してしまうこととなります。

乗り物酔いを起こしてしまった場合には、可能であれば乗り物を降りて休憩したり、酔いにくい席に移動するなどして、できるだけ症状が軽減されるように対処するしかありません。乗り物酔いはとても不快でつらいものなので、乗り物酔いを起こさないように予防することが重要です。

乗り物酔いは、乳幼児ではほとんど起こらないといわれています。3～4歳頃から増え始め、小中学生で最も起こりやすく、大人になると酔いにくくなるといわれています。しかし、乗り物酔いの起こしやすさには個人差が大きく、また、その日の体調や気分などにも大きな影響を受けるものです。

乗り物酔いを起こしやすい人は、平衡感覚が弱い人に多いと考えられています。そのため、日頃から運動や体を動かす遊びで平衡感

覚を鍛えることも乗り物酔いの予防に効果があります。マット運動など、前後左右に回転するような運動や、鉄棒、ブランコなどの揺れや回転を感じる遊びでも、平衡感覚を鍛える効果があります。

では、実際に乗り物に乗る際にはどのようなことに気をつければよいのでしょうか。

■長時間乗り物に乗る前日は、睡眠を十分にとる

■空腹時や食事直後に乗り物に乗らないようにする

■体をしめつけない服装にして、特にベルトなどの胃腸を圧迫するものはゆるめる

■揺れの少ない席に、進行方向を向いて座る

■外の景色が見られる場合はなるべく遠くを見る

■乗り物に乗っているときは、読書やゲームなどはしない

■換気を心がけ、新鮮な空気を入れる

■「酔わない」と自分に暗示をかける

■乗り物に乗る前に酔い止めを飲む

乗り物酔いの症状はほとんどが自律神経症状であるため、自律神経の失調を招かないようにすること、交感神経を活発にさせることが乗り物酔いの予防になります。

乗り物酔いを起こしやすい人はもちろん、普段酔わない人でも、体調が悪いと酔ってしまうことがあるので注意しましょう。特に睡眠不足は厳禁です。また、乗り物に乗るときには、空腹も満腹もよくありません。吐いてしまうのが心配で、何も食わずに空腹の状態では帰って酔いやすくなります。乗り物に乗る前は脂肪分の多い料理は控え、消化の良い食事を早めにとっておくようにしましょう。また、柑橘類は嘔吐しやすくなるので避ける方がよいでしょう。

乗り物内で読書やゲームをすると、内耳の情報と視覚情報のズレが生じやすくなるので非常に酔いやすくなります。できるだけ振動の少ない席にすわり、遠くの景色を眺めるようにすると、酔いにくくなります。通常、自動車を運転する人が酔うことはありませんが、

これは進行方向に合わせて自然に体が対応しているためです。これと同じで、運転をしていない場合でも、進行方向がはっきりと見える席の方が酔いにくくなります。また運転のしかたも乗り物酔いに影響するので、運転者が急発進や急停止を避け、できるだけ振動の少ない運転をすることで、同乗者の乗り物酔いを予防することもできます。

■振動の少ない座席を選ぶ目安

・乗用車…助手席

・バスなどの大型自動車…前輪と後輪の間(タイヤの上の席は避ける)

・電車…中央

・飛行機…主翼近くの座席

・船…中央

乗り物酔いは、乗り物に対する経験不足で起こるともいえます。そのため、乗り物に慣れると乗り物酔いが起こりにくくなります。そのため、自動車では酔わない人でも船では酔ってしまったたり、同じ乗り物でも自分の家の車なら酔わないのに、他の車では酔ってしまうという人もいます。

また、乗り物酔いは「酔うかもしれない」という不安によっても起こりやすいものなので、少しずつでも「酔わなかった」経験を重ねることで「酔わない」という自信を持つことが乗り物酔いの予防に効果があります。

酔い止めの薬は吐き気や嘔吐などを押さえる副交感神経抑制剤や脳の嘔吐中枢の働きを抑える抗ヒスタミン薬などですが、これを飲むことによって酔わないという心理効果も大きく働きます。症状が出てから飲んでも効く薬もありますが、心配な場合は乗り物に乗る30分前には飲んでおく方がよいでしょう。

乗り物の中では、ガムやスルメを噛むことによるチューイング効果や、チョコレートや飴をなめることによる血糖値上昇効果も脳を覚醒させ、乗り物酔いの予防になります。そして何よりも、音楽を聞いたり、おしゃべりをしたりして、楽しくリラックスして過ごすことで、乗り物酔いは克服することができるものなのです。