

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

の 乗り物よいの 予防しよう



の 乗り物に乗ったときのゆれは、**耳の奥(内耳)**で感じますが、**目で**見ている**景色**などの**情報**と、**耳**で感じている**ゆれの情報**が**違って**いるために**脳**が**混乱**すると、**乗り物よい**が**起こ**ります。



の 乗り物よいの しょうじょう

- **生あくび**が出る
- **冷やあせ**が出る
- **生つば**が出る
- **頭**が**痛**くなる
- **気分**が**悪**くなる



- おも重**くなると…
- **顔**色が**青白**くなる
 - **はきけ**が**する**
 - **は**いて**しま**う

よぼう 予防1 の 乗り物よいは、その日の体調や気分によって起こりやすくなるので注意!

まへ ひ はや 前の日は早くねる

睡眠不足だと、乗り物よい**が**起こりやすくなります。

はや しょくじ 早めに食事をすませておく

おなか**が**空いているときや、**食**べて**す**ぐに**乗り物**に乗るのは**やめ**ましょう。

よい 止め の 薬 を 飲んで おく

心配なときは、**乗り物**に乗る**30分**前に**飲**んで**お**くと**安**心です。

よぼう 予防2 の 乗り物の中では、楽しく過ごすことが大切

ゆれの 少ない 席 に すわる

進行方向を向いて**す**わり、**遠**くの**景**色**を**見るように**し**ましょう。

の 乗り物の中**で**本を**読**むと**よ**い**や**す**い**ので**や**め**よ**う!

しんせん くうき い 新鮮な空気を入れる

いや**な**にお**い**も、**乗り物**よ**い**の**原**因に**な**ります。

よぼう 予防3 ゆれや回転に慣れる

からだ うご 体を動かす遊びや運動をする

ブランコや鉄棒、マット運動などで、**体**を**ゆ**れ**や**回**転**に**慣**れ**さ**せ**ま**し**よ**う。

の 乗り物に慣れば、よわ**な**く**な**ります。短**い**時**間**から少**し**ず**つ**慣**ら**して「よ**わ**な**い**!」**と**い**う**自**信**を**持**ち**ま**し**よ**う。



だいじょうぶ ひとりじゃないよ