#### おくすりナビ (2017年 7月号)

3年生



### 乗り物酔いと上手に付き合う

車やバス、船などの乗り物に乗っていると、乗り物酔いになってしまうことがあります。それはなぜ起こるのでしょうか? 今回は、「乗り物酔いの原因」、「予防と対処のしかた」、「酔い止めの成分の特徴」について紹介します。

乗り物酔いの原因

乗り物酔いは、振動や加速などで体が揺られ続けた結果、「目からの情報」と「身体で感じるバランス情報」の間で ズレが生じることで起こると考えられています。



## 乗車前

- 酔いやすい人は、あらかじめ 先生に伝えておく。
- ・前日に睡眠をしつかりとる。
- ・身体を締め付けない服装にする。
- ・空腹、満腹は避ける。 消化の良いものを軽く食べておく。
- ペパーミントガムや甘い物を食べる。
- ・乗り物に乗る30分~1時間前に 酔い止めの薬を飲む。

#### 乗車中

- ・バスでは、前輪と後輪の中間部の 窓側の席に、自家用車では助手席 に座るとよい。
- ・遠くの景色を見るようにする。
- 読書やゲームは避けて、視線を 下に向けないようにする。
- ・車内を換気して、新鮮な空気を吸う。
- ・会話や音楽を聞くことで、気を<sup>\*\*</sup>がらわ したり、リラックスする。
- ・寝てしまう。

#### 酔った時

- ・胸元やズボンのベルトなどの 締め付けを少し緩め、目を閉じる。
- ・外の新鮮な空気を鼻からゆっくり 吸って、口から吐く。
- ・ 氷を 5~10 分ごとに 1 個ずつなめる。
- ・"酔ってからでも効く"酔い止めの薬を飲む。
- ・吐いてしまったら、冷たい水で口を すすぐ。

参考:「OTC メディケーション」 虎の巻, 第三版, 日経 BP 社

# 酔い止めの成分と特徴

めまいを抑える成分

この成分は、酔ってから飲んでも効果があります。

眠くなる薬

<u>眠くなりにくい</u>ので、外の景色や おしゃべりを楽しみたい人に 適しています。

副交感神経の働きを 抑える成分\*1

中枢神経を 三ラぶん **興奮させる成分 \*1**  ヒスタミンが作用するのを 抑える成分 \*2 眠くなる作用があるため、 車中でゆっくり体を休めたい という人に適しています。

酔う前に飲む薬

\*1: 平衡感覚の混乱を防止できます。

\*2: めまいや吐き気を抑えます。

#### 《 一出張相談会一 保健室に薬剤師が来ます 》

おくすりナビ、医薬品や健康などについて、質問・相談が ある人は保健室まで!

眠くなり

にくい薬

7月11日 午後4時00分~4時30分

作成·発行元 北陸大学薬学部 准教授 (薬剤師) 大柳賀津夫 北陸大学薬学部薬学科5年生 喜友名侑舞·仲田里穂