



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。



予防と対処のしかた

乗車前

- 酔いやすい人は、あらかじめ先生に伝えておく。
- 前日に睡眠をしっかりとする。
- 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

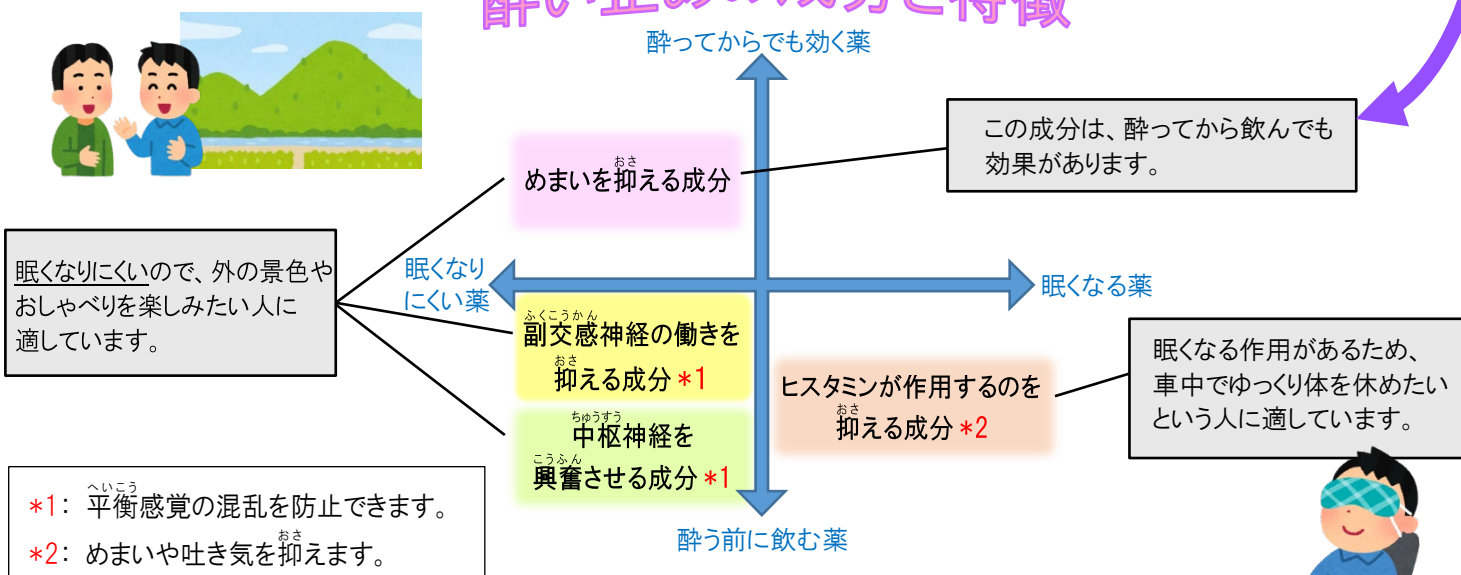
- バスでは、前輪と後輪の中間部の窓側の席に、自家用車では助手席に座るとよい。
- 遠くの景色を見るようにする。
- 読書やゲームは避けて、視線を下に向けないようにする。
- 車内を換気して、新鮮な空気を吸う。
- 会話や音楽を聞くことで、気を紛らわしたり、リラックスする。
- 寝てしまう。

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



《 出張相談会 — 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！
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