

# 「乗り物酔い」軽減大作戦!

監修 千葉県医師会 小松崎 篤 医師



どうして  
乗り物酔いに  
なるの?



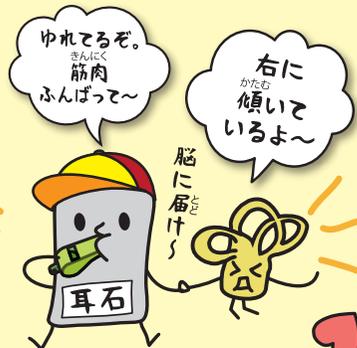
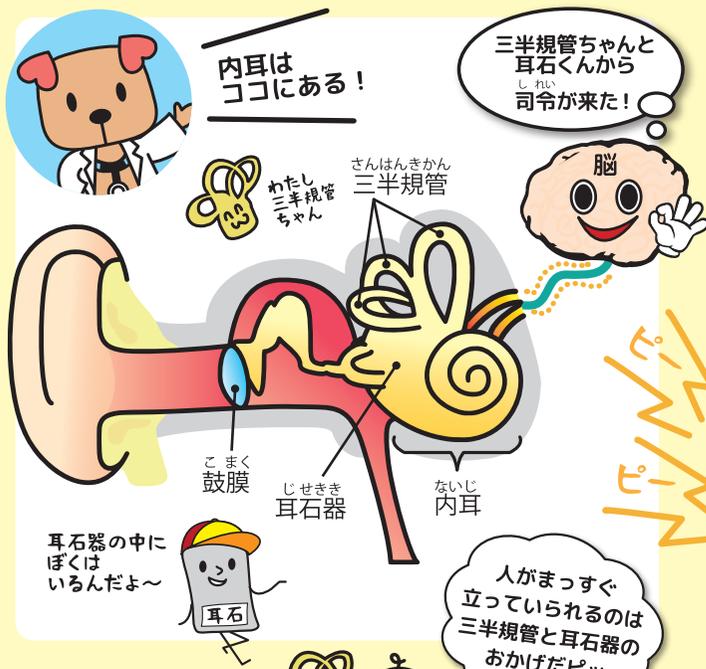
キャンプやハイキングなど、楽しいイベントが盛りだくさんの秋ですね。みなさんは、乗り物に乗る機会も増えることと思います。そこで心配なのが「乗り物酔い」です。せっかくなので、みなさんのお出かけも「乗り物酔い」のことを考えると、気が重くなるという方もいるのではないのでしょうか。今号のマナポットでは、「乗り物酔い」のメカニズムを知って、その症状を軽減したいと思います。さあ、みんなそろって楽しい秋を満喫しましょう!

## 乗り物酔いは、耳の奥の方にある「三半規管」と「耳石器」という器官と、「視覚情報のズレ」により起こります。

耳の奥には「内耳」というところがあり、そこは「聞こえ」と「体のバランスを調整する」2つの役割があります。その内耳の中にある「三半規管」と「耳石器」が乗り物酔いに関係する器官です。

- 三半規管でバランスを調整♪
- 耳石器で重力を感じ、耳石が揺れを感知♪

バランスの調整は、「三半規管」と「耳石器」両方の情報が小脳へ伝わることで、バランスを保っています。



人がまっすぐ立っているのは三半規管と耳石器のおかげだピッ



耳の奥では、重要なことが行われているのです。



# 乗り物酔いが起こるメカニズムはこうだ！

一般的な乗り物酔いは、三半規管・耳石器からの刺激と目からの刺激のズレから起こります。

**目でキャッチ！**  
移動時に目から入る景色をキャッチ！！




**三半規管と耳石器でキャッチ！**  
加速や体の傾きを三半規管と耳石器でキャッチ！！



三半規管・耳石器と視覚からの情報のズレに混乱し、うまく整理できないと、さまざまなつらい症状が出ます。

- ① 頭が痛くなる
- ② 生あくびが出る
- ③ 胃がむかむかする
- ④ ツバ(だえき)が増える
- ⑤ 顔が青白くなる
- ⑥ 吐き気がする



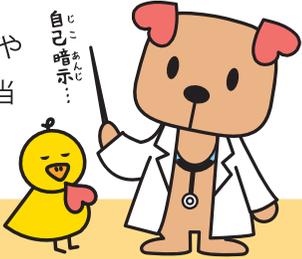
## 酔う人と、全く酔わない人がいるのはなぜなの？

まずは揺れに対して慣れているかどうか、ということが重要なポイントです。

お母さんのお腹にいるときに、たくさん乗り物に乗っている人は、酔いにくいともいわれるほどです。また、小さい頃から積極的に体を動かしている人（でんぐりがえしや公園の遊具などでたくさん遊んだ人）は酔いにくい、ともいわれます。

「酔いやすい」か「酔いにくい」かは、その人の生活背景がとても関係しているのです。

また、精神的な面からも影響を受けやすく「酔うかも…」と思っていると、本当に酔ってしまうこともあります。



**おまけと**  
3D酔いってなに？

3D映像を見て、酔いの症状が出てくることをいいます。

3D酔いは、目から入る情報（飛び出して見える）の刺激だけで起こります。

三半規管の刺激が無く視覚情報だけの刺激は、私たちが普段体験しないものです。その情報のズレが脳に伝わって「酔い」を引き起こすのです。





# 「乗り物酔い」を軽減する方法！



乗り物酔いは、慣れていない動きだと起こることが多いので、さまざまな動きを体験し、それに慣れることで軽減されます。ここでは、簡単にできるトレーニング方法をご紹介します。

また、一度乗り物酔いを経験してしまうと、「また酔うのでは？」と不安になり、酔ってしまうこともあります。

そこで大切になるのが「今日は絶対に酔わない」という暗示です。

「トレーニングしたから大丈夫！」「酔い止めを飲んだから大丈夫！」など、「大丈夫だ！」と思い込んでください。

トレーニングと自己暗示で、乗り物酔いを克服してください♪

トレーニングして、揺れに慣れちゃって～



## 日頃の生活では、あまりしない動きでトレーニング！



## 乗り物に乗るときに気をつけること

- ★乗り物に乗る日は、睡眠を十分とり、体調を整えましょう。
- ★乗り物に乗ったら、おしゃべりをするなど楽しく過ごしましょう。
- ★空腹や満腹状態は避けましょう。
- ★ゆったりとした服装で、タバコや油、強い香水の匂いはさけましょう。
- ★一般的に売られている酔い止め薬も効果的です。活用してください。

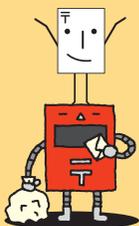
これさえすれば、「大丈夫!!」と思いきんでみて～



## お便り募集

このコーナーで取り上げてほしいこと、病気や身体のこと  
で聞いてみたいことがあったらお手紙をくださいね。封書  
かハガキでお寄せください。詳細は、医師会インフォメー  
ションをご覧ください。

※個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは、(公社)千葉県医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。



## 保護者のみなさまへ



酔い止めは、市販のものでも有効です。薬を飲ませる際には必ず「これで絶対に大丈夫！」と言ってから飲ませてください。お子さんに「暗示」の手助けをして、乗り物酔いのストレスから解放してあげてください。