

ぷちインフォ <乗り物酔い> 2008・10

乗り物酔いとは

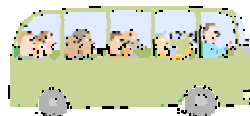
乗り物酔いとは、加速度病とか動揺病ともいわれ、自動車、バス、船舶、列車、飛行機、ジェットコースターなどの乗り物に乗った際に、あくびや冷汗、めまいや吐き気・嘔吐、顔面蒼白などの症状が現われる状態をいいます。3歳くらいから起こりはじめ、小学校の高学年(4 - 6年生)をピークに、中学・高校になるにつれて減少していきます。

乗り物酔いの原因

人間の耳の奥には、音を感じ取る蝸牛神経とその横に前庭神経と言う体の傾きや動きを感じる三半規管があります。そこで感じ取った体の動き方と目が視覚を通して感じた運動の情報とかうまくかみ合わないときに、乗り物酔いが発生します。

乗り物酔いの予防

前日はしっかり睡眠を
とりましょう



車内をこまめに換気しましょう
時々休憩して新鮮な空気を吸いましょう



朝食をきちんととりましょう
でも、食べすぎは禁物です



ゆったりした衣類を着て
リラックス・・・

◎乗り物酔いの原因になりやすい食品◎
チーズ、バナナ、さつまいも、ゆで卵、炭酸飲料
スナック菓子、甘いケーキ、チョコレート、てんぷら