



***** 乗り物酔いについて *****

乗り物酔いとは…？！

車や船、飛行機、さらには遊園地の遊具など、乗り物の動きや揺れ、スピードの変化などにより起こる不快な症状の総称で、「動揺病」や「加速度病」とも呼ばれています。早い場合、5歳くらいから乗り物酔いが始まり、症状や程度に差はありますが、大人でも起こり得る病気です。



【『ムカムカ』『あくび』『生つば』は危険サイン！？】

乗っているうちに、ムカムカしてきて、あくびや生つばが出はじめたら、乗り物酔いの初期症状で、徐々に嘔吐やめまい等の気持ち悪さが強まってきます。ひどくなると顔が真っ青になり、手足の震え、冷や汗等が見られます。「そのうちおさまるだろう」と軽く考えずに、早めに対処することが大切です。



【乗り物酔いは、早めの対処がベスト！】

いつもは酔わないと言う人でも、その日の体調や心理状態から、乗り物酔いになることがあります。症状が重くなるケースもあるため、早めに対処することが大切です(下記参照)。

- ◆新鮮な空気を吸う。
- ◆からだを締め付けているものがあれば、緩める(ベルトやネクタイ、シャツの襟元等)。
- ◆頭を動かさず、目線は進行方向を見て、できるだけゆったりと過ごす。
- ◆乗り物酔いの薬を服用する。

【乗り物酔いの薬を使うときのポイント！】

市販で購入できる乗り物酔いの薬には、感覚の混乱を抑える成分(抗コリン作用)、自律神経の失調による気分の悪化を抑える成分(抗ヒスタミン作用)、そして吐き気・めまい・頭痛などの症状を抑える成分が含まれています。乗り物酔いの薬は、乗り物に乗る30分前に、予防的に服用するのが効果的です。また、酔ってからでも効果はありますので、乗り物酔いになってしまった時の対策としても有効ですが、抗ヒスタミン作用により、服用後、眠くなる場合があるので注意が必要です。

最近では、薬が苦手なお子様、出発前で急いでいる方、酔って気分が悪くなっている方でも服用しやすいドロップタイプや口の中で溶かして服用できるタイプも市販されているようです。気になる点がございましたら、ふたば薬局のスタッフにお気軽にお問い合わせください。



***** 乗り物酔いと食事の関係 *****

楽しい旅行やドライブで、急な乗り物酔い…。酔い止めの薬がない時や、普段は乗り物に酔わない方も、急な乗り物酔いに困ることがあるかもしれません。そんな時に役立つ、乗り物酔いと食事の関係をご紹介します。

【乗り物酔いと食事】

乗り物酔いは、空腹時でも、満腹時でもなりやすいものです。乗り物に乗る際には、消化の良いものを適度に食べ、空腹を避けるようにしましょう。食後すぐに乗り物に乗ることも避けるようにし、乗り物に乗る1時間くらい前に食事を摂るようにしましょう。

【乗り物酔いを予防・緩和する食べ物】

ガムやグミなど噛みごたえがある食べ物がおすすです。噛むことによって頭がすっきりし、乗り物酔いの予防や緩和に繋がります。チョコレートやキャンディーなどの、血糖値を上げてくれる甘いものや、酸味のある梅干しも効果的だと言われています。

【乗り物酔いを予防・緩和する飲み物】

ミネラルウォーターや、ノンカフェインのお茶、スポーツドリンクなど、刺激の少ない飲み物が良いでしょう。炭酸水も胃酸の分泌を抑制する効果があるため、おすすです。温かい飲み物より、スッキリする冷たい飲み物の方が良いでしょう。氷を1つ口を含むだけでも、効果がある方もいるようです。生姜のしぼり汁も効果が高いようです。生姜には、消化不良を改善し、吐き気を抑える働きがあります。コンビニでも買えるジンジャーエールや、ジンジャーティーなどを飲んでみるのも良いでしょう。

【乗り物酔いを誘発する食べ物・飲み物】

胃に負担のかかる乳製品や脂っぽいもの、消化の悪いものは避けましょう。柑橘類も、避けたいものの1つです。オレンジジュースやレモンウォーターなど、さっぱりしていて飲んでしまいがちですが、柑橘類は胃の働きを活性化させ、乗り物酔いを誘発する場合があります。



乗り物酔いは、体質や体調、睡眠、食事など様々な要因が関係しています。食事や食品による予防や緩和の効果は気休めと思われるかもしれませんが、自分に合った対策を見つけておくことで、急な乗り物酔い時にも対応できるでしょう。読書やゲーム、スマートフォンの操作など、頭を下に向ける行為も乗り物酔いが酷くなる原因の一つです。無理をせずに気分転換をしながら乗り切りましょう。

