

ほけん通信

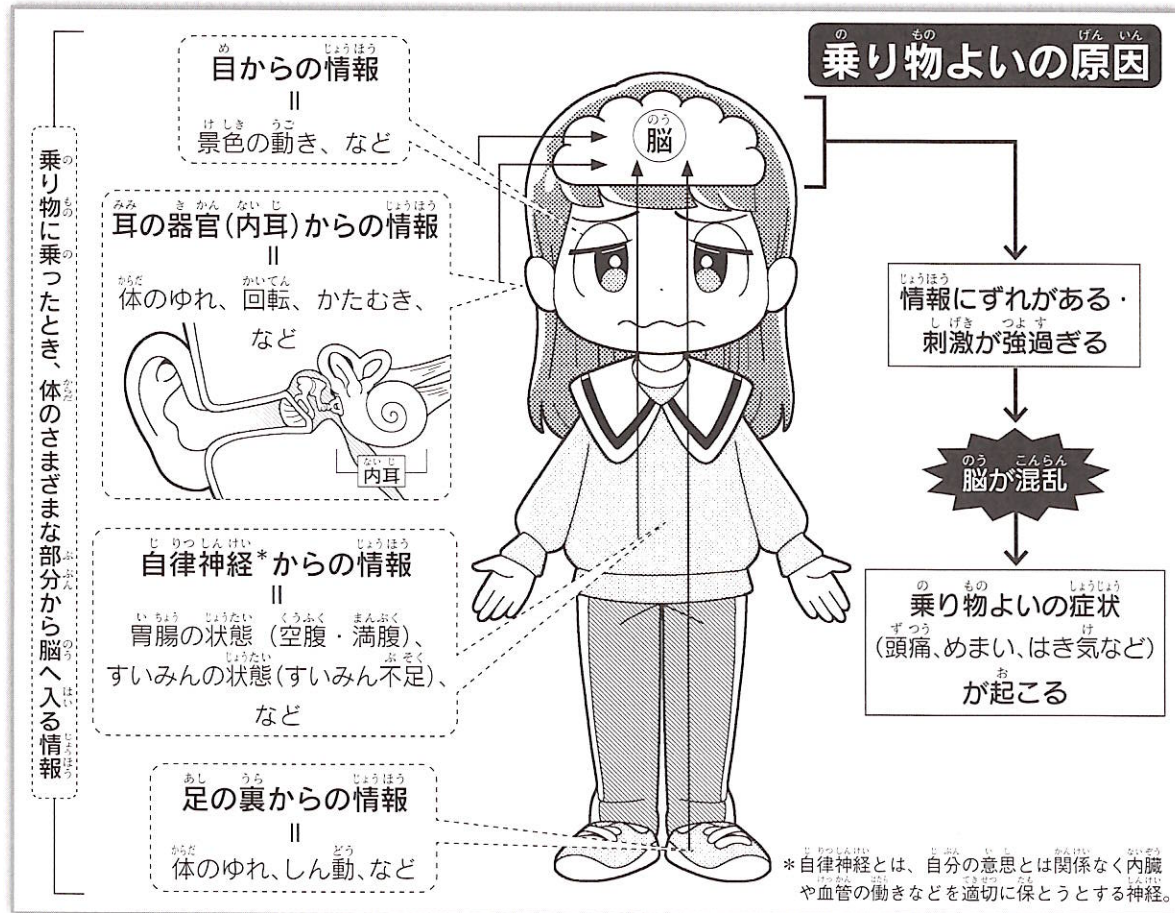
乗り物よいの原因を知って、予防しよう

指導 川越耳科学クリニック 院長 坂田 英明 先生

車やバス、船などの乗り物に乗ったとき、頭痛やめまい、はき気などの乗り物よいを起こすことがあります。

乗り物に乗ると、体のさまざまな部分から、ゆれ方や回転、スピードなどの情報が脳へ送られますが、これらの情報にずれがあったり、刺激が強過ぎたりすると、脳が混乱して乗り物よいが起こるのです。また、不快なおいやこもった空気なども、脳の働きを乱して、気持ちが悪くなる原因になります。

乗り物に乗る前には体調を整え、乗る場所やすわる向きなどに気をつけて、乗り物よいを予防しましょう。



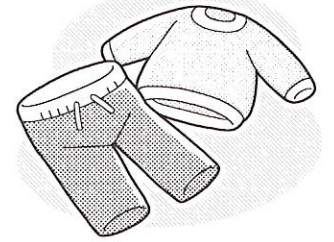
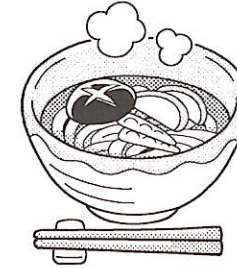
不快なおいやこもった空気なども脳の働きを乱し、乗り物よいの原因になります。

乗り物よいの予防には

乗り物よいは、乗る前に体調を整えることや、ゆれを強く感じ過ぎないようにすること、体で感じるゆれと目から入る情報がずれないようにすることなどで、症状をおさえられます。

乗り物に乗る前には

しっかりすいみんをとる 消化の良い食事を軽めにとる 体をしめつけない衣服を着る

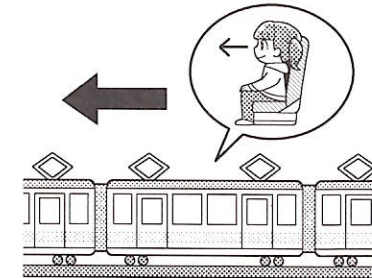
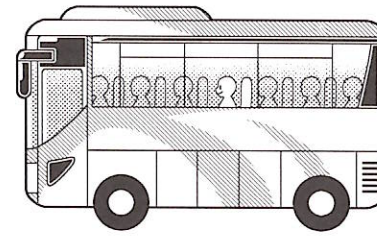


乗り物に乗ったら

ゆれにくい場所に乗る

進行方向を向いてすわる

読書やゲームはせずに遠くを見る



タイヤの上はゆれやすいのでさけます。

乗り物の動きが予測できることが大切です。

友達ちのおしゃべりも予防に効果的です。

「しこ運動」でよいにくい体をつくろう

大人に比べて子どもが乗り物によいやすいのは、ゆれや回転などに慣れていないことも原因のひとつです。体のバランスをとる力を高める「しこ運動」で、乗り物よいを予防しましょう。



① 背筋をのばして足を開き、ひざに手を当ててこしを下げます。

② あごを引いて、視線は一点を見たま、ゆっくりと足を上げて下ろします。

③ 反対の足も同様に、朝と夜10回ずつ行いましょう。