



健やか豆知識

第48回

Q. 子どもの乗り物酔いの対策として、間違っているものはどれ?

- I 気を紛らわせるために、車内で漫画やスマホを見せる
- II 前日は十分な睡眠をとる
- III 日頃からブランコ、シーソーなどで遊ばせる



身体を使った遊びで「揺れに慣れる」ことが大切です

子どもの時、遠足のバスや家族と車でのお出かけで乗り物酔いをして、つらかったという方もいらっしゃるでしょう。乗り物酔いは、耳の奥にある三半規管が察知する動きと、目から入る情報の間にズレが生じ、自律神経が乱れることで起こります。乗り物酔いをすると、吐き気、嘔吐、頭痛、冷汗、あくび、めまいなどがあらわれます。

子どもは大人に比べて乗り物に乗る機会が少なく、乗り物の揺れやスピードなどの刺激に対して、まだ身体が慣れていないため、適応できず大人よりも症状が出やすいと考えられています。予防策としては、十分な睡眠をとること、食事のタイミングや量に気をつけることです。睡眠不足は自律神経の乱れにつながり、過度な空腹や食べ過ぎの状態も乗り物酔いを起こしやすくなります。ほかにも、一度乗り物酔いを経験していると「酔うかもしれない」と不安になって、酔いやすくなることもあるので、酔い止めの薬を飲ませて「これを飲めば大丈夫」と安心させるのもよいでしょう。気を紛らわせようとして、スマホを見たり、漫画を読んだりすることも、感覚のズレを起こしやすく、酔いにつながるので気をつけましょう。

乗り物に酔ってしまった場合、可能なら乗り物から降りるのがよいですが、難しい場合は、衣服を緩める、横になる、窓を開けて新鮮な空気を入れるなどするとよいでしょう。

乗り物酔いに強い体質にするには、小さい時から外遊びで体を動かすこと(ブランコ、シーソー、鉄棒など、揺れや回転を伴う遊び)を多く経験するとよいと言われています。色々な動きの経験を積んで、様々な感覚の乱れに脳が対応することができるようになると、成長に伴い症状が出にくくなります。日頃の遊びの中で、揺れに慣れる(酔いにくい)身体づくりができるとよいですね。

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

— 人びとの健康を願って —
高田製薬株式会社

監修 吉田 友英 東邦大学医療センター佐倉病院 病院長

< ① 掘玉 >

さらに詳しい情報は
ホームページで!



⇒ さらに詳しい情報は「クイズ解説」をご覧ください。