



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



—人びとの健康を願って—
高田製薬株式会社

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。

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、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、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、酔いにつながるのを避けましょう。

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るとよいですね。

監修 吉田 友英 東邦大学医療センター佐倉病院 病院長 < 謝詞 > さらに詳しい情報は [ホームページで!](#)



< 正解 I 気を紛らわせるために、車内で漫画やスマホを見せる >

クイズの解説

前日からの体調管理と日頃の身体を使った遊びで乗り物酔い対策を

子どもにとって遠足や旅行、ドライブなどの楽しい時間も、乗り物酔いをするにつらい経験になってしまうことがあります。一度、乗り物酔いを経験すると「また、酔うかもしれない。」と不安になることで、乗り物酔いを起こしやすくなります。右図を参考に、少しでも乗り物酔いを予防できたらよいですね。

■クイズ回答 I 気を紛らわせるために、車内で漫画やスマホを見せる 【×】

揺れる車内で漫画やスマホの細かい文字を見ることで、乗り物酔いの症状を引き起こしてしまうことがあります。それは、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。対処法としては、「目を閉じる(眠る)」、「遠くの景色を見るようにする」、「振動の少ない席に座る」などで酔いの軽減が期待できます。ほか、自分がリラックスできる方法(音楽を聞く、おしゃべりする、飴やガムを食べるなど)で過ごすことが大切です。

■クイズ回答 II 前日は十分に睡眠をとる 【○】

睡眠不足は自律神経の乱れにつながります。過労や睡眠不足のまま乗り物に乗ることで、自律神経の乱れをより強めてしまい、乗り物に酔いやすくなります。そのため乗り物を使って出かける前日は、睡眠を十分にとって体調を整えるようにしましょう。

■クイズ回答 III 日頃からブランコ、シーソーなどで遊ばせる 【○】

子どもは大人に比べて乗り物に乗る機会が少なく、揺れやスピードなどの刺激に対し、まだ身体が慣れていないため、大人よりも乗り物酔いの症状が出やすいと考えられています。そのため日頃から、ブランコやシーソー、鉄棒など、揺れや回転を伴う遊びを多く経験することは、身体が揺れやスピードなどの刺激に慣れ、様々な感覚の乱れに脳が対応できる身体づくりに役立ちます。

乗り物酔いの予防法と対策

乗り物酔いしないように…

- 前日は、十分な睡眠をとる
- 空腹、食べ過ぎの状態でも乗り物に乗らないようにする
- 「酔うかも」という不安が強い場合は、酔い止め薬を飲む
- 細かい字や画面(読書、ゲーム機や携帯電話の操作など)を近くで見ない
- バスの場合、揺れが少ない車両前方に座る

乗り物酔いしてしまったら…

- 可能なら乗り物から降りる
- 衣服を緩めて、横になる
- 窓を開けて新鮮な空気を入れる