

監修

吉田友英 東邦大学医学部臨床支援室 教授

答え①：出発前の食事の時間：【誤】遅い【正】早い

乗り物酔いを防ぐためには、出発前の食事にも気を使うことが大切です。食べすぎの状態や空腹でドライブをし続けることは、乗り物酔いの原因となることがあります。そのため、食事は乗車直前を避け、時間に余裕をもって消化のよい軽めのメニューを選ぶようにしましょう。また、前日は早めに就寝し、できるだけ疲れや睡眠不足のない状態で当日を迎えられるとよいですね。

答え②：タカちゃんの車内での過ごし方：【誤】スマホを見ている【正】前を向いている

揺れる車内でスマホの画面や細かい文字を見ることで、乗り物酔いにつながってしまう恐れがあります。それは、耳の奥にある三半規管が感知する動きと、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。そのため車内では、前を向く、遠くの景色を見るなどの過ごし方が理想的です。

答え③：ママの車内での様子：【誤】歌を歌っていない【正】歌を歌っている

過去に乗り物酔いを経験していると、「酔うかもしれない」という不安から酔いやすくなってしまう場合があります。そのため乗り物酔いを防ぐには、気を紛らわすことも有効な方法の1つです。例えば、歌を歌う、音楽を聴く、おしゃべりする、飴やガムを食べるなどしながらドライブを楽しむのもよいでしょう。

答え④：窓：【誤】閉まっている【正】開いている

乗り物酔いをしそうなときには、車を降りてリフレッシュすることができればよいですが、難しい場合には窓を少し開けて車内に新鮮な涼しい空気を取り入れるようにしましょう。

答え⑤：タカちゃんの薬の飲み方：【誤】ジュースで飲んでいる【正】水で飲んでいる

乗り物酔いが不安な場合には、酔い止めの薬を飲ませて「これを飲めば大丈夫」と安心させてあげることもよいでしょう。しかし、薬を飲むときにジュースなど水以外の飲み物で服用すると、薬の作用が強まったり逆に弱まったりすることがあります。薬は水や白湯で飲ませるように心がけましょう。

