

お元気ですか

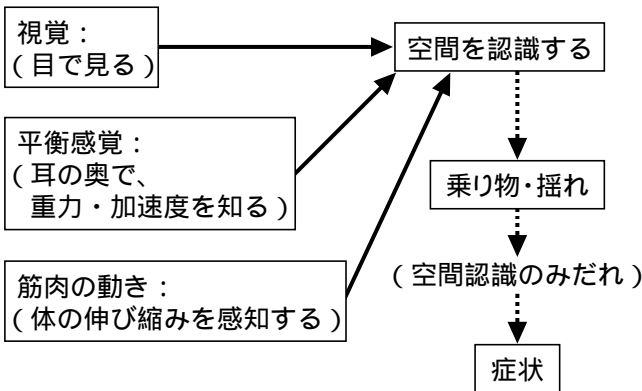
乗り物酔い

由岐病院内科 本田 壮一

秋の行楽シーズンになり、旅行に出る方も多いと思います。そこで、「乗り物酔い」について解説します。

「乗り物酔い」の代表は、船酔いです。フェリー・連絡船が主な交通手段の頃は、大変でした。船酔いの原因は、日常生活には見られない揺れです。揺れが不規則に繰り返されることにより耳の奥にある内耳という部分が刺激されます。ヒトは目で見る情報(視覚)とそれに伴う身体の位置情報を脳の中で重ね合わせて調節し、自分のからだの位置関係や傾き具合などを知り(空間認識)、姿勢を崩さないようにしています。車や船などに乗ると、ふだん経験したことの無い揺れや、急速に流れ去る景色などの情報がもたらされ、内耳の中で感じている身体の平衡感覚と実際の身体状況の間にずれができ、脳の中で調節できなくなります。その結果、自律神経障害が生じ、嘔吐などの「酔う」という症状が生じます(図)。

図：乗り物酔いの原因



最初の症状は、顔面蒼白です。これに続き、冷汗や吐き気が起こります。実際に嘔吐や、動悸・頭痛・体のしびれなどを起こすこともあります。いずれも自律神経の障害です。酔いやすい人と酔いにくい人との違いは、内耳(三半規管)の能力といわれています。この三半規管が未熟だったり、正常に機能しなくなっていると酔いやすくなります。一般に、乗り物酔いは2歳ぐらいから始まり、年齢が上がるにつれ増え、5～12歳ぐらいがピークで、その後は乗り物に慣れてくることもあり、だんだんと少なくなるようです。平衡感覚は訓練により向上し、乗り物酔いも経験により軽くなります。

乗り物酔いを起こす原因に、内耳の機能以外の要素もあります。まず、環境の影響で、たとえば、発進と停止を繰り返したり、道が悪くて車が揺れたりすると酔いやすくなります。また、ガソリンなどの

【著者略歴】

本田 壮一 (ほんだ そういち)
 由岐病院院長・阿部診療所所長(兼任)
 昭和33年7月、美波町田井の生まれ。富岡西高、徳島大学医学部卒業。徳島大学病院内科、関連病院勤務後、平成17年4月より、現職。

においがすると気分が悪くなることがあります。次に、心理的な影響で、以前に酔った経験を思い出した時、酔った人を見た時、自分自身も具合が悪くなる場合があります。さらに、過労や睡眠不足、かぜをひいていたり、お腹をこわしていたりすると酔いやすくなります。すなわち、乗り物酔いには体調の影響もあります。乗り物酔いを防ぐには、まず乗る前の対策として、前日の十分な睡眠や適時に適量の食事など体調を整えることが大切です。次に酔う前に酔い止めの薬を飲むことです。酔い止めの薬としては、抗ヒスタミン薬などがあります。

乗ってからの注意では、揺れの少ない乗用車の助手席やバスの前方に座ること、進行方向を向いて座り、近くを見ずに、遠くの景色などを眺めるようにする、窓を開けて新鮮な空気を入れる、歌を歌うなど気をまぎらす工夫をするなどがあります。車酔いにならないためのヒントをまとめました(表)。

表：乗り物酔いを防ぐヒント

- 寝不足は大敵。前日は、十分に睡眠をとる。
- 空腹はよくない。食べ過ぎず、適度な食事を。
- きついネクタイやベルト、体を圧迫する下着は避ける。
- 不安が強い人は、乗る前に酔い止めの薬を服用する。
- 後ろ向きの座席を避け、進行方向が見える前の方に座る。
- 乗り物の中で読書・ゲーム機・携帯電話やパソコンをしない。なるべく遠くの景色を眺める。
- 気分をリラックスさせ、呼吸は深くゆっくりと。
- 気分が悪くなったら、早めに座席を倒すか、横になる。
- 窓を開けて風をあびる。船なら甲板に出て、外気にあたる。

私が中学生の頃、伊座利のキャンプ場にバスで移動しました。車酔いの同級生が続出し、車内が嘔吐した牛乳のにおいで充満したこと、遠足・修学旅行で、由岐坂峠の車酔いを防ぐため、JR阿波福井駅まで列車で、そこからバスに合流した同級生がいたことを思い出します。

最近では、一般道路・高速道路が整備され、車の揺れも少なくなり、乗り物酔いになることは、少なくなっているようです。気候のよい秋、体調を整え、旅を楽しみたいものです。

ご意見・ご感想を歓迎します。

由岐病院 FAX：0884(78)0533