

情報のズレによる「乗り物酔い」

身体不安定な状態を知らせる「サイン」ともいえる

耳には外耳と中耳と内耳があり、内耳は聴覚(聞こえ)を担当する蝸牛(かぎゅう)と平衡感覚(バランス)をつかさどる前庭(卵形嚢・球形嚢・三半規管)からできています。その中で平衡機能をつかさどる三半規管は、回転運動を感じ、乗り物の振動や加速、体の傾斜などの刺激をとらえます。その情報は脳から眼球に伝えられ、眼球も頭の位置と協調して動くように指示を出します。このとき乗り物による振動が三半規管で上手に処理できず、その動きを正確に判断できないため脳が混乱する「動揺病」と言われています。簡単に言うと車の動きを内耳でとらえた頭の位置情報と眼球から入る情報にズレがあることおき、体の不安定な状態を知らせるサインと言えます。乗り物で地図やテレビ、本を見ていると酔い易いのも、情報の誤差によるものです。

すると嘔吐します。頭痛やめまいもおこりますが、乗り物から降りてしばらくすると症状は消えます。三半規管が未発達な3歳未満の子どもは乗り物酔いをしませんが、三半規管が発達する4歳くらいから乗り物酔いがみられ、年齢とともに増加する傾向がありますが、ある程度の年齢になれば乗り物酔いは減少します。

体調管理を整えて空腹では乗り物に乗らないことが大切

乗り物に乗る30分前に予防薬を服用することである程度は回避できます。子どもが薬を服用する場合は、事前に耳鼻咽喉科に相談するのがベストですが、薬剤師さんのいる薬局で年齢を伝えて処方してもらっても良いでしょう。予防薬はめまい発作止めの薬と同じものなので、めまいと乗り物酔いは密接な関係があると言えます。「トラベルミン」などに代表される予防薬は、抗ヒスタミン薬で、乗り物酔いのときの吐き気を抑えたり、めまいの発作を抑える働きをします。薬で脳の過剰な反応を抑えるため服用後、眠たくなる場合があります。

また、普段車に酔わない人でも寝不足や疲労、空腹など体調不良の場合は酔つ



アドバイザー

根本耳鼻咽喉科クリニック 院長 根本 聰彦 先生

1981年岩手医科大学医学部卒業、同大学耳鼻咽喉科入局、同大学助手、八戸赤十字病院耳鼻咽喉科部長、耳鼻咽喉科麻生病院診療部長を経て開院。北海道大学耳鼻咽喉科同門、岩手医科大学非常勤講師、日本耳鼻咽喉科学会認定専門医、日本気管食道科学会認定医、日本抗加齢医学会専門医、医学博士、ダイビングドクター。

Hospital Information

医療法人社団 根本耳鼻咽喉科クリニック

難聴やアレルギー性鼻炎、中耳炎、味覚障害、めまい、ダイバーの耳の不調など、幅広く高度な診療を行なう。院内には大学病院並みの高度な検査設備を完備。0歳児からの聴力検査、言葉の指導、声変わり期の機能障害の訓練、耳鼻咽喉科の視点からメタボリックシンドロームなどの対応も行なう。

札幌市豊平区平岸4条14丁目2番3号
池上ビル2

☎011-815-3387
<http://www.nemoto.or.jp/>

てしまうことがあります。プロの船乗りさんも船酔いをする場合があります。宇宙飛行士も最初は「宇宙酔い」をするそうです。ですから、乗り物に乗るときは体調管理を整えることも重要です。空腹だと酔いやすいので、出発前に軽く(腹八分目)食事をとりましょう。また、子どもの乗り物酔いは、大半が乗り物の振動や加速度などに慣れていないことが大きな原因といえます。日頃からブランコ、鉄棒、マットなどの平衡感覚を養うスポーツで鍛えておくことも大切です。

乗り物では本を読んだりせず、進行方向や遠くの景色を意識して見るようにし、情報のズレがおきないようにしましょう。