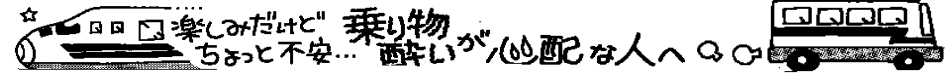


西尾東高校
H27. 5

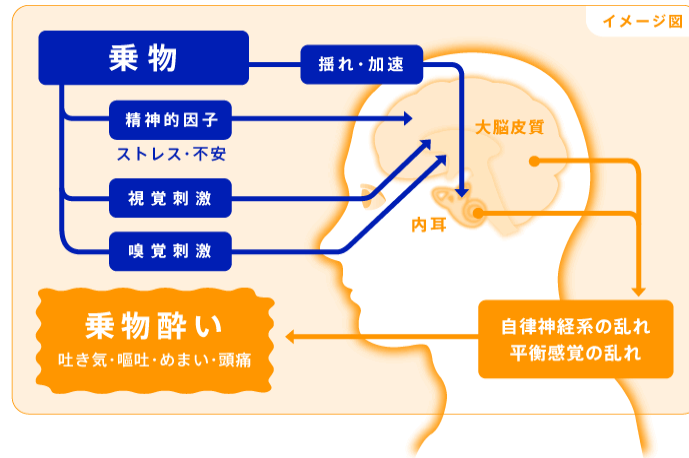
緑がまぶしく、いろいろな活動が気持ちいい季節となりました。これから球技大会やLTC、修学旅行、遠足などが続きます。体調管理をして気持ちよく参加したいですね。
また、4月から始まっている健康診断もいくつか終わっています。健康診断の結果で受診が必要な人は、早めに病院へ行きましょう。

～ 乗り物酔いの仕組みと対策 ～



1 乗り物酔いが起こる仕組み

人の身体には「空間識」と呼ばれる、自分の周りに対して今どこでどのような位置に自分が置かれているかを判断する機能が備わっています。これは眼が視覚的にとらえた周囲の状況や、耳の奥の内耳にある三半規管がつかさどる平衡感覚などによります。
飛行機、電車、自動車、遊園地の遊具などに乗ると、各種の乗り物が発する振動が原因で、身体が不安定な状態になり空間識が崩れ不快感が生じます。
すると身体の様々な機能を支配している自律神経が刺激を受けて乱れを生じ、身体を守ろうと忌避反応を起します。その反応として、頭痛、めまい、吐き気、悪心などの症状が起こるのが乗り物酔いです。



2 乗り物酔いの特徴

- ①個人で酔いやすさが異なる
- ②移動中、外が見えないと酔いやすい
- ③慣れない乗り物や路線で酔いやすい
- ④睡眠不足、過労、満腹や空腹で酔いやすい
- ⑤運動不足の人は酔いやすい



3 乗り物酔いの予防方法

①日頃運動不足の人は、揺れや回転に慣れておく。次のような運動を出発数日前からするのがお勧めです。

- ・体操（上半身の前後・左右の回転、軽いジャンプ）
- ・速歩
- ・前転（敷いた布団の上でやってみよう）
- ・鉄棒で前回り



②前日は十分に睡眠を取る。

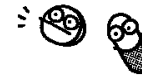


③出発前は空腹や満腹を避け、軽い食事を摂る。



④出発前に酔い止め薬を飲んで安心しておく。

※30分前には薬を飲んでおくといいよ！



⑤移動中、進行方向の見える場所に座る。



※遠くをぼんやり眺めたり、おしゃべりをして過ごそう。

⑥移動中に酔いそうになったら、チョコレートなどを口にする。



※乗り物酔いは、「空間識」機能の低下で起こりやすい。この機能は脳に依存します。脳はもっともグルコースを消費する臓器で、高カロリーのチョコレートは他の食品よりも早く血糖値を上げる効果があります。