

監修：笠井耳鼻咽喉科クリニック自由が丘診療室 院長 笠井 創 先生

の 乗り物よいの 予防しよう



の 乗り物に乗ったときのゆれは、**耳の奥(内耳)**で感じますが、**目で**見ている景色などの情報と、**耳で**感じているゆれの情報が違っているために**脳が混乱**すると、**乗り物よい**が起こります。



の 乗り物よいの しょうじょう

- 生あくびが出る
- 冷やあせが出る
- 生つばが出る
- 頭が痛くなる
- 気分が悪くなる



- おも **重くなる**と…
- 色が青白くなる
 - はきけがする
 - はいてしまう

よぼう 予防1 の 乗り物よいは、その日の体調や気分によって起こりやすくなるので注意!

まえ ひ はや 前の日は早くねる

睡眠不足だと、乗り物よいが起こりやすくなります。

はや しょくじ 早めに食事をすませておく

おなかがいっているときや、食べだす前に乗り物に乗るのはやめましょう。

よい くのすり の よい止めの薬を飲んでおく

心配なときは、乗り物に乗る30分前に飲んでおくと安心です。

よぼう 予防2 の 乗り物の中では、楽しく過ごすことが大切

ゆれの すすき せき 少ない席にすわる

✕

の 乗り物のなかで本を読むとよいやすいのでやめよう!

進行方向を向いてすわり、遠くの景色を見るようにしましょう。

しんせん くうき い 新鮮な空気を入れる

いやなおいも、乗り物よいの原因になります。

よぼう 予防3 ゆれや回転に慣れる

からだ うご あそ うんどう 体を動かす遊びや運動をする

ブランコや鉄棒、マット運動などで、体をゆれや回転に慣れさせましょう。

の 乗り物に慣れれば、よわなくなります。短い時間から少しずつ慣らして「よわない!」という自信を持ちましょう。

