

乗り物酔い



私たちは、旅行や仕事などで遠く
の場所へ行くとき、乗り物を利用し
ます。自動車、電車、バス、船、飛
行機など様々ですが、これら乗り物
の揺れによって起こるのが「乗り物
酔い」です。「動揺病」や「加速度病」
とも呼ばれています。

乗り物の揺れにより
副交感神経が刺激され、
脳から放出されたヒス
タミンが嘔吐中枢を刺
激して乗り物酔いの症
状が引き起こされます。

その症状は、生あく
び・頭痛・生唾がでる・
冷や汗・めまい・息が
荒くなるなどから始ま
り、顔面蒼白・吐き気・
動悸が起こったり、嘔
吐したりします。乗り
物酔いは、脳の平衡機
能が発達し始める小学
生から中学生までの年
齢がいちばん起こりや
すく、脳の働きが未発達な0歳から
3歳くらいまでの乳幼児や、脳の老
化が始まる高齢者は起こりにくいとい
われています。乗り物酔いはあら
かじめ予防することが可能です。そ
の方法と乗り物酔いした場合の対応
について紹介します。

【乗り物酔いを防ぐポイント】

- (1) 乗り物に乗る時は、できるだけ空
腹や満腹をさける。
- (2) 座席は揺れの少ないところを選び
(バスは前から4・5番目の座席
船は中央部、飛行機は翼付近で機
体の中央の列)、進行方向に体を
向け、頭を動かさないようにして
背もたれに固定する。
- (3) 読書やゲームなどは止め、遠くに

ある動かないものに視点を合わせ
る。

- (4) 気に入った音楽を聞くなどしてリ
ラックスする。

- (5) 乗り物に乗る前夜は、十分な睡眠
をとり、体調を万全にする。

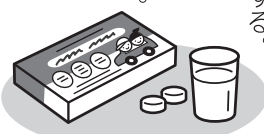
- (6) 乗り物内の換気の良い所にいる。

- (7) 酔いやすい人はあらかじめ酔い止
めの薬を服用しておく。

【乗り物に酔ってしまった場合の対応】

- (1) 換気の良い所で横になってベルト
や衣服をゆるめ、頭部を冷やし、
腹式深呼吸をする。
- (2) 酔い止めの薬を服用する。

乗り物酔いの対応法
は人によって様々です。
これらを参考にして、
移動も含めて旅行を楽
しめると良いですね。



歯周病



歯周病は、歯を支える歯茎や歯
槽骨（しそこつ）などに、腫れ
や出血など様々な症状が起こる症
状の総称です。歯周病は日本人が
歯を失う原因として最も多い疾患
で、成人の80%ほどが歯周病にか
かっているといわれています。進
行すると歯が抜けてしまうおそれ
のある病気ですが、症状が軽いう
ちは、「口臭」や「歯茎からの出血」
といった程度で自覚症状が乏しい
ため、気づいたときには悪化して
いることがあります。

歯周病は、歯と歯茎のすき間に



あたる歯周ポケットに歯垢（プラーク）がたまり、その中にいる歯周病菌が歯茎に炎症を起こします。歯周病菌自体は私たちの口の中に存在しますが、歯周病にかかるかどうかは、口の中の環境や体の免疫機能が影響します。口の中の環境に影響するものは、「清潔さ」以外に「乾燥」も含まれています。例えば、口呼吸を

塩分摂りすぎていませんか？

仕組みが備わっています。食塩を摂り過ぎると「高血圧」となり、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中などの重大な疾患を引き起こす要因となります。このため、日本高血圧学会では、高血圧患者さんの食塩摂取量を1日6グラム未満とすることを推奨しています。

まずは日常の食生活において塩分を減らす「減塩」に取り組んでみましょう。食塩を減らすためには、多くの調味料にナトリウムが含まれていることを考慮して減塩調味料を選ぶと良いでしょう。味付けとして酢、香辛料、だしなどを活用する、食塩を使用する場合は最後に少量



ラブダイイチ
東薬局

要指導医薬品
第1類医薬品
取扱店
営業時間
AM9:00
～PM8:00
(年中無休)
大垣市東町2丁目1-1
☎0584(77)6001

ホームページはこちら
<http://www.ody.co.jp/daiichi/>

