

乗り物酔いについて

「動揺病」とも呼ばれ、耳(平衡感覚を司る三半規管が刺激を受ける)、目(景色や風景)、体(揺れ)からの情報を受けた脳が混乱することで、自律神経が乱れ、めまい・頭痛・吐き気・嘔吐などがあらわれます。また、匂いからの不快感やストレス・不安、酔うという思い込みなどの精神的因子も関与していると言われています。

乗り物酔いを引き起こす要因

不規則な左右の揺れ、乗り物内の匂いや空調、不快に感じる温度・湿度、服の締め付け、疲れや睡眠不足、空腹・食べ過ぎ、乗り物内での読書、ゲーム機の画面酔いなど。

乗り物酔いを避けるには?

- 十分な睡眠、ゆったりとした服装、消化の良いものを食べる(あめやチョコ、ガムで乗り物酔いを予防できることもあります)。
- 乗り物内にて: 揺れの少ない場所に座る、頭が揺れないようにする、進行方向に座る、窓から遠くの景色を見たり、好きな音楽を聴く。
- 乗り物酔いの薬を飲む。



酔い止め薬の選び方(市販薬)

年齢に合わせて選ぶ

子供用 3歳・5歳・7歳からのものがあり、味(ブドウ・イチゴ等)や剤形(あめタイプ、小さい錠剤、ゼリー、ドリンク)が工夫されている。

成人用(15歳以上)

ファミリー用 量を調整することで、大人も子供も服用できますが、子供の対象年齢は高め。

症状に合わせて成分を選ぶ

抗ヒスタミン作用 (マレイン酸フェニラミン・ジフェンドラミン・塩酸メクリジン等)

めまい・吐き気・嘔吐を予防、緩和。眠気が出やすい。

ジフェンドール塩酸塩

めまいを予防、緩和。眠気が少ない。

プロモバレリル尿素・アリルイソプロピルアセチル尿素

鎮静成分として、頭痛薬にも含まれており、不安や緊張を取り除いたり、嘔吐・めまいも軽減します。眠気が出やすい。

抗コリン作用 (スコポラミン臭化水素酸塩水和物)

消化管の緊張を低下させて、吐き気・嘔吐を予防。

無水カフェイン・ジプロフィリン等

平衡感覚の乱れによるめまいを軽減し、頭痛を和らげる。

アミノ安息香酸エチル

胃粘膜への麻酔作用で吐き気・嘔吐を抑える。



注意事項

- 酔い止め薬は乗り物に酔ってしまっからの服用でも効果はありますが、乗り物に乗る30分前に服用するのが効果的です。
- カフェインは多くの市販薬に含まれており、過剰摂取に注意。
- 酔い止めの薬の中で「抗コリン作用」をもつ成分が含まれていることもあります。この作用が緑内障や前立腺肥大症に影響を及ぼすことがあります。

酔い止め薬を購入する際は、現在服用している薬との併用に問題はないか薬剤師にご相談ください。

お薬のことや健康のことでご困っていることがありましたらご相談ください。