

ほけんだより



令和6年11月号

県立向の岡工業高等学校

定時制総合学科

保健室発行

の 物 の よ 酔 い と そ の 予 防

修学旅行に参加するみなさんは、2週間後に新幹線やバス、電車など長時間乗り物に乗る機会がありますね。また、冬休みに乗り物に乗っておでかけする人も多いのではないのでしょうか。古代では「動揺病」と呼ばれていた「乗り物酔い」について、その予防策を紹介します。自分だけではなく、乗り物酔いをしやすい相手と出かける時にも役立つ情報です。

★乗り物酔いが起きる原因は、「脳の働き（自律神経の影響）」と「心理的要因」の2つがあります。

① 脳の働き（自律神経の影響）

乗り物に乗ると、耳の奥の器官が体の動きを感知し、脳へ情報を送る



↓

脳で情報を収集し、身体のバランスを保つ

↓

乗り物の動きによって脳へ送る情報が多く出てしまう、偏りが起こる

↓

脳が情報を処理できなくなり、「不快」と判断する



↓

自律神経のバランスが崩れ、吐き気や嘔吐、頭痛などの症状が身体に現れる



② 心理的要因

「自分は乗り物に弱い」といった自己暗示や、過去の乗り物酔いの経験から不安が増して、脳にストレスとして伝わる。

【予防は体調と環境を整えることから】乗り物酔いの予防は、乗る前の準備が重要です。

- 1) 十分な睡眠をとっておく
- 2) 空腹や、満腹を避ける（軽い食事をとっておく）
- 3) エアコンの臭いや、タバコ、芳香剤の香りが引き金になることもあるので、換気を行う
- 4) 「今日は絶対に酔わない」と自己暗示をかける
- 5) 背もたれに頭を固定させ、動かさないようにし、進行方向を向いて座る
- 6) 遠くの景色を見る。読書やスマートフォンの使用は避ける



★万が一、乗り物酔いが発生した時は、乗り物から降りて外の空気を吸いましょう。すぐに降りることが出来ない場合は、窓を開けて換気をし、深呼吸を試みましょう。

ようやく寒くなり始め、季節の移り変わりを感じられるようになりましたね。外に出るのが嫌な人も多いのではないのでしょうか。太陽が出ている時間が短くなると、起きるのが辛くなったり、気持ちが落ち込むことが多くなったりします。そんな季節だからこそ、自分自身と向き合う時間を増やしてみませんか。日記などを活用し、その時の体調や気持ちを記録してみると、自分の心身の変化や波に気が付くことができます。「天気が悪い日は気持ちが下がってしまうから、ゆっくり過ごそう。」「満月の日は、怪我が多いから注意深く生活しよう。」などなど…。最近では、スマートフォンなどの日記アプリもおすすめです。



乾燥に注意!!

冬の季節は、「ひび割れなどの肌トラブル」や「咽頭痛（のどが痛い）」などの理由で来室する生徒が増えます。症状がひどい場合は、皮膚科を受診する必要がありますが、事前に対策する方法はいくつかあります。一人ひとり自分で対策を行い、冬を乗り切りましょう。

【乾燥する原因】

- ① 気温が下がり、湿度が低下する
- ② ストーブなどの暖房機器により相対湿度が下がる



【対策方法】

★肌トラブル・・・保湿アイテムを使用しましょう。

（洗顔後や入浴後は特に乾燥するタイミングです。化粧水、乳液、ボディクリームなどを毎回塗りましょう。かゆみやひび割れ、ニキビなどの対策になります。）

★咽頭痛・・・外出時や睡眠時にマスクを着用する。加湿器を使用する、室内で洗濯物を干す。

（マスクを着用することで肌が荒れてしまうこともあります。肌に優しい素材のマスクを使用することや、何日も使いまわしはしないことを心がけましょう。）



乾燥対策は、継続することが大切です。風邪予防のためにも意識して生活しましょう。