



大阪府医師会発

けんこう情報



乗り物酔い

心身の調子が影響する乗り物酔い
体調を整えて、楽しい旅行を！

せっかくの楽しい旅行も、乗り物酔いをする
と、一転してつらい旅行となってしまいます。
乗り物酔いの原因は、まだはっきりと分かって
いませんが、感覚混乱説で説明されています。
つまり、乗り物に乗った時、眼からの視覚情報
と耳（三半規管や耳石器などの内耳の平衡感覚
器）からの揺れの情報が脳に送られ、過去に
蓄積された脳の経験
情報との間にミスマッ
チ（矛盾）が生じた時
に乗り物酔いを感じま
す。



●乗り物酔いになりやすいのは 5～12歳

乗り物酔いは、2歳ぐらいから始まると言わ
れています。その後、年齢が上がるにしたがっ
て増えていき、5～12歳ぐらいがピークになり
ます。その後は乗り物に慣れてくることもあ
り、だんだんと少なくなります。

●乗り物酔いを起こす3つの条件

乗り物酔いは、体調や心理面なども大きく影
響します。

①環境的影響：発進と停止を繰り返したり、道
が悪くて車が揺れたりすると酔いやすくなり

ます。また、ガソリンなどのにおいがすると
気分が悪くなることがあります。

②心理的影響：以前に酔った経験を思い出した
り、酔った人を見て自分も具合が悪くなるこ
ともあります。

③身体的影響：過労や睡眠不足、風邪をひいて
いたり、空腹や食べ過ぎの時は酔いやすくな
ります。

●乗り物酔いを防ぐには

- 酔い止めの薬を飲む。
- 睡眠を十分にとって体調を
整える。
- 揺れの少ない乗用車の助手
席や、バスの真ん中あたりに座る。
- 進行方向を向いて座り、き
よろきよろしない。
- 近くを見ずに、遠くの景色
などを眺めるようにする。
- 乗り物の中で読書や携帯型ゲームなどをしな
い。
- きついベルト、体を圧迫する下着は避ける。
- 窓を開けて新鮮な空気を入れる。
- 歌を歌ったり、音楽を聴いたりするなど、気
を紛らわせる工夫をする。

