



5月の健康ニュース

R6.5

新緑が美しい5月、道を歩いているとお大きな鯉のぼりが気持ちよく泳いでいるのを見かけます。子供の日には、お子様の健やかな成長を願いたいですね。

気持ち良いこの時期、出かける機会も多くなります、そこで今月は、乗り物酔いについてお知らせしたいと思います。

乗り物酔いとは？

自動車、バス、電車、船、飛行機などの乗り物に乗った時に吐き気・めまい・顔面蒼白などの症状がおこるのが乗り物酔いです。そのため、内耳の発達途中にある子供に多く、大人になるにつれて治まってくる人も多いです。

日常生活で出来る予防法

- 十分な睡眠をとり、体調を整える。
- 乗り物に乗る直前の食事は控えめにする。
- あごを引いて直進方向を見る。
- なるべく遠くの景色を眺める。
- 乗り物の中で読書やゲームをしない。
- 揺れの少ない席に座る。
- 体を締め付ける服装を避ける。



○市販の薬を使う。

(薬を飲んだから大丈夫という安心感が得られる。効果的なタイミングなど添付文書をよく読んで服用する。) また、かかりつけの小児科の先生に相談して確認する。

○途中で休憩をとり気分転換をはかるなど、無理のないスケジュールをたてましょう。

対処法

酔った場合には、我慢せず乗り物から降り、外の空気を吸うなどして、リラックスをしましょう。途中下車が難しい場合はペパーミントのガムやお茶なども、胃がスッキリしておすすめです。

これから、お出かけする機会が増えると思います。こまめな水分補給と紫外線対策も忘れずに、楽しい家族時間が過ごせるよう是非参考にして下さい。

<水分補給時の注意点！>

運動量が多く、汗をたくさんかく子どもたちには水分補給が重要です。ただし、冷たい飲み物を一度に大量に飲んだりせず、ほどほどに冷やした物を少しずつ何度も飲むのがポイントです。スポーツドリンクも効果がありますが、糖分も多いので飲みすぎには注意しましょう。

