

健康だより

第101号 2024年 4月

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

新年度のスタートです。少しずつ暖かくなって比較的過ごしやすくなる時期ではありますね。これから先、長期の休み等で外出をする際に車や電車、船などの乗り物を利用される方も多いかと思います。そんな時、めまいや吐き気などのいわゆる「乗り物酔い」でお困りの方はいませんか？予防や対策法をぜひ実践してみてください。

乗り物酔いの症状

初期症状：頭痛や頭が重たい感じ、あくびや生唾が出る

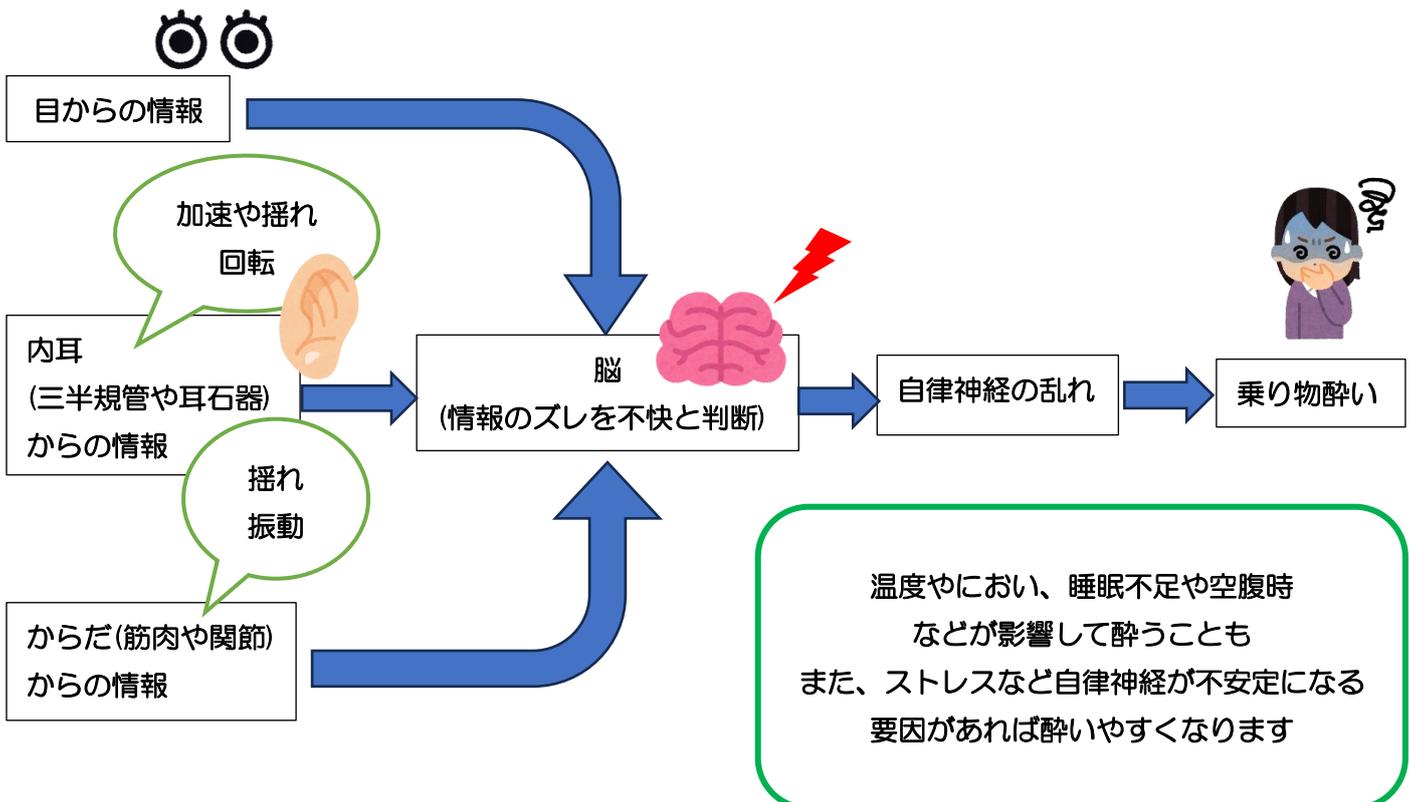


吐き気、顔が白くなる、冷や汗、手足の冷感、ふらふらやめまい

↓
嘔吐

このように
放っておくと
どんどん症状は
進行していきます

どうして乗り物酔いするの？



主な予防方法

- ① 前日はしっかり寝て体調を整える
- ② 食事は適度に(空腹でも満腹でも酔いやすくなります)
- ③ からだを締め付ける服装は避ける(ベルトやネクタイ、厚着など)
- ④ 座席進行方向が見える位置
- ⑤ 乗り物内で読書やスマートフォンを見るのは避け、遠くの景色を眺める
- ⑥ 事前に酔い止めの薬の飲んでおく



対処法

- ① 窓を開けて風を浴びる。外に出て新鮮な空気を吸う
- ② シートを倒すか横になる
- ③ 呼吸は深くゆっくりリラックスを



市販薬や健康に関するご相談など
いつでもお待ちしております！

