

お薬のしおり

乗り物酔いとくすり No.77 (H20.3)

東京医科大学病院 薬剤部

楽しいはずの遠足が乗り物酔いのために、憂鬱な気持ちになるという経験が子供の頃にありませんでしたか？ 酔いやすさには個人差がありますが、成長期の5歳～15歳、主に小中学生で発症しやすい傾向にあります。15歳以降は年齢を重ねるごとに次第に発症しにくくなり、20～30歳代は特に発症しにくいといわれています。しかし40歳ごろから55歳ごろになるとまた若干発症しやすい傾向になります。ここでは、乗り物酔いのメカニズムや酔い止めの薬などによる予防法、薬を飲んだ時の注意事項を紹介したいと思います。

【乗り物酔いのメカニズム】

私たちの身体には「空間識」と呼ばれる、自分の周りに対して今どこでどのような位置に自分が置かれているかを判断する機能が備わっています。これは目が視覚的にとらえた周囲の状況や、耳の奥の内耳にある三半規管などがつかさどる平衡感覚などによります。航空機・列車・自動車・船舶・遊園地の遊具などに乗ると、各種の乗り物が発する振動が原因で、身体が不安定な状態になり空間識が崩れ不快感が生じます。すると身体の様々な機能を支配している自律神経が刺激を受けて乱れを生じ、頭痛、めまい、吐き気、悪心などの乗り物酔いの症状がおこるのです。

【乗り物酔いの予防と対処法】

寝不足、空腹もしくは満腹は乗り物酔いの大敵です。乗り物に乗る前は十分な睡眠を取り、適度な量の食事をしておきましょう。乗り物に酔いやすい人は乗る前に酔い止めの薬を服用するといいいでしょう。薬の効果に加えて薬を飲んだから大丈夫という心理的效果も得られます。その他の予防法としては、体を締め付ける衣類は避けゆったりとしたものを身に付けること、遠くの景色を眺めるなどして視野を広く持つこと、おしゃべりや音楽などで気をまぎらわせることなどが挙げられます。

もし酔ってしまった場合は換気をよくして外の新鮮な空気でゆっくり呼吸したり、衣類をゆるめて乗り物の走る方向と



平行に寝かせたりすることで症状が緩和します。吐き気があるときは我慢せずに吐いてしまった方が楽になります。吐いた後は出来るだけ早く乗り物から降り、うがいをして安静にして吐き気を残さないことも大切です。

【乗り物酔いを止める薬】

それでは乗り物酔いに使う薬にはどのようなものがあるのでしょうか？酔い止め薬の主な成分は次の通りです。

- ① 抗ヒスタミン薬：ジフェンヒドラミン、塩酸メクリジンなど。
- ② 副交感神経遮断薬：臭化水素酸スコポラミンなど。
- ③ 中枢神経興奮成分：カフェインなど。

私たちの体には嘔吐中枢と呼ばれる吐き気に関連した器官があり、脳から放出されるヒスタミンという刺激物質が嘔吐中枢を刺激することで嘔吐がおこります。①の抗ヒスタミン薬はアレルギーの薬にも入っている成分ですが、脳にあるこの嘔吐中枢を抑える働きがあります。②の副交感神経遮断薬は空間識が崩れて生じた視覚と平衡感覚などの脳の混乱を抑え、吐き気やめまいを抑制します。③の中枢神経興奮薬は中枢神経に働いて脳の感覚の混乱を抑えて、頭痛や眠気を和らげる効果があります。

市販の酔い止め薬のほとんどにこの三つの成分は含まれています。また酔い止め薬には大人用と子供用があり、子供用は大人用と含まれる成分は同じですが含有量が少なくなっています。

剤形は錠剤、液剤、口の中で瞬時に溶けるチュアブル錠があります。液剤やチュアブル錠は水なしで飲めるため乗り物に乗っているときなどに便利です。酔い止め薬は気分が悪くなってからでもすぐに服用すれば効果がありますが、乗り物に乗る30分から1時間前に服用するのが最も効果的であると言われています。しかし、多くの場合酔い止め薬は服用すると眠気を催し注意力が低下します。そのため運転など注意力や集中力を必要とする活動を行う人は服用すべきではありません。またアルコールや睡眠補助薬、精神安定薬などの眠気を催す他の薬と一緒に服用しては

いけません。

たかが乗り物酔いの薬ですが、いい加減な飲み方をしますと大きな事故につながる可能性がありますので注意事項をしっかりと守りましょう。

