

乗り物酔い

ってどうしてなるの？



おがぴく通信

Vol.7
平成27年4月1日
発行

▼乗り物酔いって？

乗り物酔いの経験はありますか？
乗り物酔いは乗り物に乗ることで起きる、自律神経症状です。専門的には**動揺病**とも呼ばれます。
主として…

◎顔面蒼白 ◎悪心・嘔吐 ◎冷や汗



…などの症状が起こります。
病気ではないので、乗り物から降りると急速に治ります。

▼乗り物酔いってどうしておこるの？

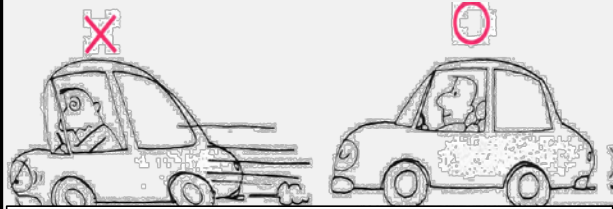
ではどうして乗り物酔いは起きてしまうのでしょうか？
それは**目から入る情報と身体で感じる情報のズレ**が起こるからなのです。

車などの乗り物に乗っていると、目から入る景色は数十キロのスピードで過ぎていくのに、自分の身体は椅子に座ったままで同じ位置のままですね。
でも身体は必死にバランスを保とうとした結果、脳が混乱してしまい、様々な症状が出てしまいます。

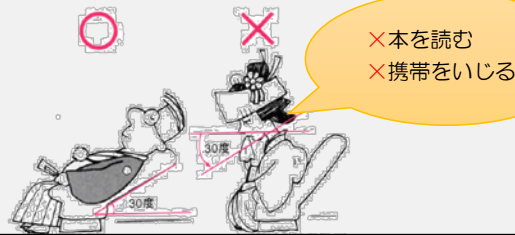
これが乗り物酔いの仕組みです。

しかしながらこの現象は**訓練により弱くなり、ついに生じなくなる性質を持っています**。
乗り物酔い克服には、訓練も必要なのですね。

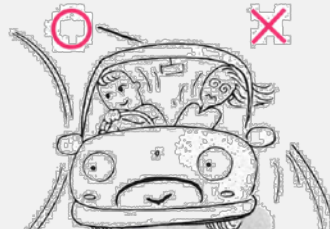
▼乗り物酔い対策を教えてください！



対策1 おだやかな運転 急加・減速を少なく



対策2 前傾姿勢をとらない
頭が地平から**30度**あがった体勢に
(頭をあげることで、回転刺激が有用に作用しなくなるのです)



対策3 曲がる側へ頭を傾ける
(回転中心に近いほど、回転加速度が弱くなるためです)

※自分で運転すると酔わないのに、助手席では酔いやすいのも、この理屈です。

お先にパットははまらない…の巻

ゴルフでパットを軽くはずしたとき、慌てて「お先に」とパットを行うと入らないことが多いんです。
外れたボールを見ながらカップの周りを急いで回って、悲劇的な3パット、4パットになることも…。

外れたボールとカップを見るとき、前傾30度の頭の位置は、回転刺激が最も強く作用する姿勢なのです。
10秒以上は待つほうが安全ですが、それでは「お先にはなりませんね。

勝ちたければ「お先に」はしないことですね！



今回は裏面もあります！

是非ごらん下さい！

おがさわら耳鼻咽喉科クリニック

受付からのお知らせです

花粉症のシーズンになると、患者さんの数が増えるので、皆さんには診察までの時間をかなりお待ちいただくことになると思います。
そこで、少しでも参考になればと今年1~3月の患者さんの混み具合を曜日別に示してみました。
来院される目安になさってください。

曜日	混雑状況
月曜日	混みあう
火曜日	やや混みあう
水曜日	わりと空いている
木曜日(午前のみ)	わりと空いている
金曜日	やや混みあう
土曜日(午前のみ)	かなり混みあう

※どの曜日も **16時以降。受付終了間際(12時、18時)** は混みあう事が多いです。

朝は **8:30**、昼は **13:30** から玄関があいていますので待合室内でお待ちいただけます。
番号札をお取りになって、朝は **8:45**、昼は **13:55** までお待ち下さい。

なお、外出の際は必ず受付に声をかけて下さい。

当クリニックでは2012年3月から患者さんへの情報提供の一環として、不定期でこの「おがび~通信」を発行しております。

どれも身近な題材をテーマにしていますので、是非手にとってみてください！待合室のファイルでもごらんになれますよ！

なお、過去の通信もありますのでご希望の方は、スタッフまでお気軽に声をかけてください。

- VOL1 「りんごを食べるとかゆくなりませんか？」
花粉症とOASについて
- VOL2 痛くない中耳炎
~子供の滲出性中耳炎~
- VOL3 「また副鼻腔炎ですか？」
繰り返す急性副鼻腔炎について
- VOL4 「アデノイド」ってなに？
- VOL5 耳のQ&A
- VOL6 鼻血について

ちょっと一息 あたまのたいそう

問題1 しかくに当てはまる共通の漢字は？

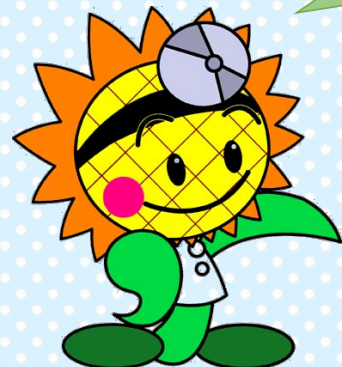
①	赤	②	軍	③	過
平		選		予	
	会		話		語

問題2 まるに当てはまるおなじ文字は？()はヒントですよ！

- ① た〇〇く (科目)
- ② わし〇と〇 (アメリカ)
- ③ が〇た〇 (一年に一回)

正解 問題1...①面②寺③き 問題2...①い②ん③ん

当クリニックを選んでいただき、どうもありがとうございます。
おかげさまで今年で10年目を迎えることができました。
私達スタッフは患者さんとの対話を最も大切に考えています。
どうしたら患者さんにとって最良の病状回復のお手伝いができるか、日々努力精進しております。
今後とも当クリニックをよろしく願っています。



診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸
14:00~18:00	🌸	🌸	🌸	△	🌸	△