

## 乗り物酔い



私たちは、旅行や仕事などで遠く  
の場所へ行くとき、乗り物を利用し  
ます。自動車、電車、バス、船、飛  
行機など様々ですが、これら乗り物  
の揺れによって起こるのが「乗り物  
酔い」です。「動揺病」や「加速度病」  
とも呼ばれています。

乗り物の揺れにより  
副交感神経が刺激され、  
脳から放出されたヒス  
タミンが嘔吐中枢を刺  
激して乗り物酔いの症  
状が引き起こされます。

その症状は、生あく  
び・頭痛・生唾がでる・  
冷や汗・めまい・息が  
荒くなるなどから始ま  
り、顔面蒼白・吐き気・  
動悸が起こったり、嘔  
吐したりします。乗り  
物酔いは、脳の平衡機  
能が発達し始める小学  
生から中学生までの年  
齢がいちばん起こりや  
すく、脳の働きが未発達な0歳から  
3歳くらいまでの乳幼児や、脳の老  
化が始まる高齢者は起こりにくいとい  
われています。乗り物酔いはあら  
かじめ予防することが可能です。そ  
の方法と乗り物酔いした場合の対応  
について紹介します。

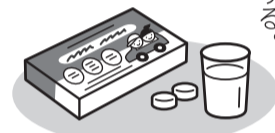
- 【乗り物酔いを防ぐポイント】
- (1) 乗り物に乗る時は、できるだけ空  
腹や満腹をさける。
  - (2) 座席は揺れの少ないところを選び  
（バスは前から4・5番目の座席  
船は中央部、飛行機は翼付近で機  
体の中央の列）、進行方向に体を  
向け、頭を動かさないようにして  
背もたれに固定する。
  - (3) 読書やゲームなどは止め、速くに

ある動かないものに視点を合わせ  
る。

- (4) 気に入った音楽を聞くなどしてリ  
ラックスする。
- (5) 乗り物に乗る前夜は、十分な睡眠  
をとり、体調を万全にする。
- (6) 乗り物内の換気の良い所にいる。
- (7) 酔いやすい人はあらかじめ酔い止  
めの薬を服用しておく。

- 【乗り物に酔ってしまった場合の対応】
- (1) 換気の良い所で横になってベルト  
や衣服をゆるめ、頭部を冷やし、  
腹式深呼吸をする。
  - (2) 酔い止めの薬を服用する。

乗り物酔いの対応法  
は人によって様々です。  
これらを参考にし、  
移動も含めて旅行を楽  
しめると良いですね。



## 歯周病



歯周病は、歯を支える歯茎や歯  
槽骨（しそこつ）などに、腫れ  
や出血など様々な症状が起こる症  
状の総称です。歯周病は日本人が  
歯を失う原因として最も多い疾患  
で、成人の80%ほどが歯周病にか  
かっているといわれています。進  
行すると歯が抜けてしまうおそれ  
のある病気ですが、症状が軽いう  
ちは、「口臭」や「歯茎からの出血」  
といった程度で自覚症状が乏しい  
ため、気づいたときには悪化して  
いることがあります。

歯周病は、歯と歯茎のすき間に

私たち日本人にとって和食は、  
伝統的な食文化です。しかし、  
和食に使われるしょうゆ、味噌  
などの調味料には塩分が多く含  
まれています。

食塩は料理の味付けや食品の  
保存性を高めるために欠かせま  
せんが、厚生労働省が行った平  
成27年「国民健康・栄養調査」  
によると、日本人の食塩摂取量  
の平均値は男性110グラム、女性  
92グラムという結果が示されて  
います。これはアメリカ人の平  
均食塩摂取量86グラムと比較し  
ても多いことがわかります。

食塩に含まれるナトリウムは  
血圧の維持に必要で、私たちの  
体にはこのナトリウムを蓄える

## 塩分摂りすぎていませんか？

仕組みが備わっています。食塩  
を摂り過ぎると「高血圧」となり、  
動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中な  
どの重大な疾患を引き起こす要  
因となります。このため、日本  
高血圧学会では、高血圧患者さ  
んの食塩摂取量を1日6グラム  
未満とすることを推奨していま  
す。

まずは日常の食生活において  
塩分を減らす「減塩」に取り組  
んでみましょう。食塩を減らす  
ためには、多くの調味料にナト  
リウムが含まれていることを考  
慮して減塩調味料を選ぶと良い  
でしょう。味付けとして酢、香  
辛料、だしなどを活用する、食  
塩を使用する場合は最後に少量

を振りかけるなどの工夫をしま  
しょう。また、野菜や果物に含  
まれるカリウムはナトリウムの  
排泄を促す働きがあります。食  
材を選ぶときに積極的に取り入  
れましょう。食事内容を見直し  
て、元気な体を手に入れましょ  
う。



あたる歯周ポケットに歯垢（プラ  
ク）がたまり、その中にいる歯周病  
菌が歯茎に炎症を起こします。歯周  
病菌自体は私たちの口の中に存在し  
ますが、歯周病にかかるかどうかは、  
口の中の環境や体の免疫機能が影響  
します。口の中の環境に影響するも  
のは、「清潔さ」以外に「乾燥」も  
含まれています。例えば、口呼吸を

すると口の中が乾燥して、歯周病  
菌が増えやすくなります。他にも、  
喫煙、ストレス、歯ぎしりや糖尿  
病による免疫力の低下などによっ  
て歯周病にかかりやすくなります。  
歯周病を防ぐには、歯垢を取り  
除いて口の中を清潔に保つことが  
大切です。自分でできることとし  
て、毎日の歯みがきを見直してみ  
ましょう。みがいている歯の形や  
場所をイメージしながら、歯を1  
本ずつ丁寧にみがいていくことが  
基本です。そして、奥歯から前歯、  
左側から右側などと順番に、みが  
き残のないように毎回同じやり  
方でみがきましょう。歯ブラシの  
届きにくい歯のすき間には、デン  
タルフロスや歯間ブラシなどを利  
用するとさらに良いでしょう。

体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

## あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします！ ☎0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42  
TEL:0952-33-0346  
FAX:0952-33-0341  
営業時間:AM9:00~PM7:00  
定休日:日曜・祝祭日

ホームページは  
コチラ



あさひ薬局開成店

検索