

私たち、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つのが「乗り物酔い」です。「動搖病」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、脳から放出されたビタミンが嘔吐中枢を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・生唾ができる。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・動悸が起つたり、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つりやすく、脳の働きが未発達なり歳から3歳くらいまでの乳幼児や、脳の老化が始まると高齢者は起つ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。

- (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番目位の座席、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、遠くに

## 乗り物酔い

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。

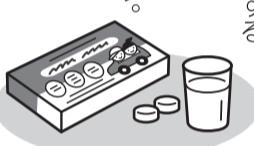
(5) 乗り物に乗る前夜は、充分な睡眠をとり、体調を万全にする。

(6) 乗り物内の換気の良い所にいる。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。

(7) 酔い止めの薬を服用する。

(8) 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。  
これらを参考にして、  
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（しそうこつ）など、「腫れ」「出血」「口臭」「歯垢」などの様々な症状が起つる症状の総称です。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るといわれています。進행すると歯が抜けてしまふ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。



あたる歯周ポケットに歯垢（ブラーク）がたまり、その中にいる歯周病菌が歯茎に炎症を起つります。歯周病菌自身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つ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、みがき残し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、デンタルフロスや歯間ブラシなどを利用するといいでしょう。

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11.0グラム、女性9.2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8.6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、私たちの体内にはこのナトリウムを蓄えるためには、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べると良いでしょう。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未満とする」ことを推奨しています。

## 塩分 摂りすぎていませんか？

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べると良いでしょう。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未満とする」ことを推奨しています。



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。

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。

ホームページはこちら! ▶ <http://drug-kusatsuya.com>

ゆっくりと  
相談の  
できる薬局

# 草津屋薬局



熊本市南区川尻1丁目3-13  
(営業時間) 8:30~21:00  
(定休日) 毎週日曜日



TEL (096) 357-9311