



「乗り物よい」を防ぐには、どうすればいいの

体の調子をととのえておくこと

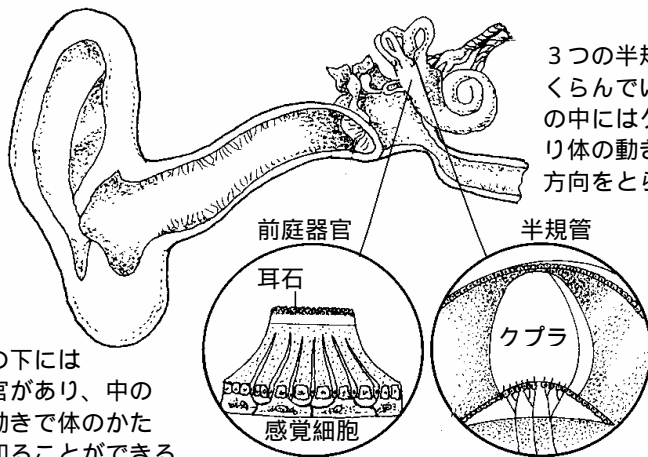
耳のおくには、体がかたむいたりしないよう、いつも、体のつり合いを保つための、はたらきをしているところがあります。乗り物などでゆられると、そこのはたらきがくるってしまい、「乗り物よい」になるのです。

「乗り物よい」を防ぐには、前の夜、よく寝ておくこと、ご飯を食べたあと、すぐに乗り物に乗らないようにするなど、体の調子をととのえておくことや、船に乗った場合には、水面を見ないで、なるべく遠くを見るようにすることが、ききめがあるようです。

体のつり合いを保つのは、前庭器官と半規管

体のつり合いは、耳のおくの、内耳というところにある、前庭器官と半規管によって保たれています。前庭器官は、3本ある半規管の輪の、根元のふくらんだ部分で、体のかたむきを知るところです。半規管は、おもに、体の動きの変化や、方向をとらえます。

「乗り物よい」は、乗り物などの、不規則なゆれや動きの変化で、これらの器官がゆれ続け、体のつり合い(平衡感覚)を失うために起こるのです。(監修・保志 宏)



半規管の下には前庭器官があり、中の耳石の動きで体のかたむきを知ることができる

3つの半規管の、ふくらんでいるところの中にはクブラがあり体の動きの変化や方向をとらえている



前庭器官と半規管のはたらきで、体のつり合いを保つことができる

