



くるまの車に乗るとどうしてよの

自分の姿勢をコントロールする三半規管

わたしたちは、いつも自分がどんな姿勢でいるかということを感じることができます。この体の姿勢を感じる仕組みが、わたしたちの体の中にあるのです。この仕組みがあるのは、おもに耳の中で、三半規管といいます。この仕組みがあるおかげで、わたしたちは、自分がどんな姿勢でいるか、また、自分の体がだんだん倒れている、といったことなどがわかるのです。

乗り物よいは、車だけでなく、船や飛行機でもおこります。それは、乗り物に乗ると、体が立っているときと、ちがうゆれ方をするからです。このゆれが、耳の三半規管に伝わると、いつもとちがうゆれ方に三半規管がおどろいて、いつもとちがう信号を自律神経に送ります。自律神経というのは、体をコントロールする神経のことで、これがおかしくなると、めまいをおこしたり、はきけがしてきたりしてくるのです。これらは、すべて、乗り物よいのしょう状です。乗り物よいは、乗り物のゆれが原因なのです。

の乗り物よしいない方法

乗り物よいにならない方法として、車に乗っていてよいそうになったら、なるべく遠くを見るようにすることです。乗り物よいになりにくくなります。今度、ためしてみてください。反対に、車の中で本を読んだりすると、乗り物よいになりやすいので、やめるようにしましょう。（監修・青木 国夫）

