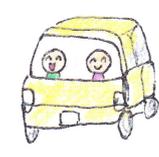


# 乗り物酔い

体号 整月 行楽のシーズンになりましたね。でも、推し乗り物酔いに悩まされ、楽しさ半減といち7う方もいらっしやると思います。

う1 ぼ0 現代医学では

つ2 身体の平衡感覚と実際の身体の状況の間にズレが生じ、脳内で調節しきれなくなる。その結果、自律神経障害が出て、嘔吐などの「酔う」という症状が引き起こされる状態をいいます。



## 乗り物酔いせず、快適に過ごすには？

☐ 中医学では、**痰飲**（たんいん）によるものと考えます。気・血・津液（しんえきしん）は陰液と考えられ、いわゆるドロドロ血のことを**血瘀**（けつお）と呼び、津液のそれを**痰飲**と呼びます。津液が少し粘っているが、まだサラツとして薄いものが飲まれている。濃いのが痰。さらに、有形の痰と無形の痰に分けられ、普段痰と言っているのが有形の痰、臓腑や経絡中に停滞しているのは無形の痰と言います。

これらは食べすぎなどで臓腑の機能が落ちたり、ストレスや不規則な生活の積み重ねで気が滞るとなりやすいです。横になっ、て体を動かした時にお腹がチヤプチャプ鳴ったり、唾液が多く睡眠中によだれを垂らす人は要注意。メニエール病や、めまいがある人も乗り物酔いしやすいです。

まずは生活を見直すことで酔いにくい身体にすることが大切ですが、一日二日では劇的に変われないので、お出かけ間近の人は漢方薬をオススメします。

代表的なものは**五苓散**・**苓桂朮甘湯**・**半夏白朮天麻湯**・**半夏厚朴湯**などがあります。漢方薬はその人の身体の状態に合わせて処方されるものなので、医師に相談した方が良いでしょう。不味すぎて飲めないようなら、今の状態に合っていない可能性が高いので、目安にして下さい。

ただ、これらは対症療法なので、本質的に変えたい人ははつぼうち推拿整体にご相談下さいませ。薬だけに頼らず、日々の生活や養生がとても大切です。

# つぼのツボ

ないかん  
内関

車 etc に乗る30分くらい前から、ツボに米粒や紙を丸めたものをテープで貼っておくと良いですよ。ドラッグストアにある**内皮鍼**を使っても。

ろうきやう  
労宮

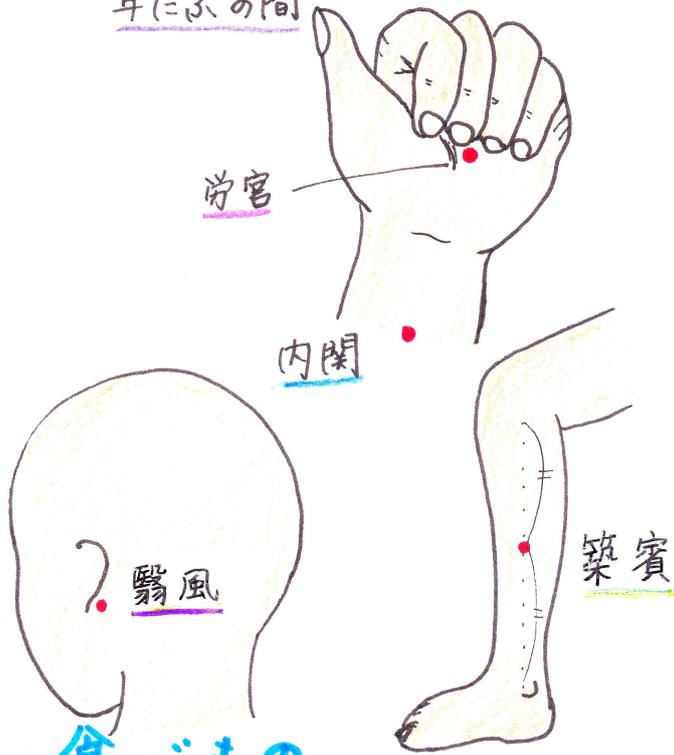
手首内側しわから指3本分びり  
ストレス緩和やリラックス効果もあります。  
手のひら真ん中。握った時に中指薬指の当たる間

ちくひん  
築賓

気分が悪くなったら押すと良いですよ。  
ふくらはぎ内側。膝とくるぶしの中間

えいふう  
翳風

難聴やめまいにも効きます。  
耳たぶの後ろにある骨のてっぺりと耳たぶの間



## 食べもの

酔いやすい食べもの

柑橘系、乳製品、卵、脂、こいものなど

酔いにくい食べもの

お粥、うどん、キャベツ、梅干し、生姜、炭酸水、サキイカ、ガム、グミ など

体の余分な水分を排出する食材

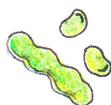
スズキ、タラ、アジ、鮭、あさり、しじみ、

小豆、枝豆、そら豆、緑豆、とうもろこし、玄米、雑穀、

ハトムギ、こんにゃく、筍、ごぼう、瓜類、海藻など

芳香作用で体の余分な水分を払う食材

しそ、パセリ、セロリ、パクチー、三つ葉 など



# 日常生活・乗り物では

- お腹を冷やさない。冷たいもの、脂、こいもの、糖分を摂り過ぎない  
脾の働きが悪くと水分代謝が悪くなり痰が生じます。清涼飲料水の摂りすぎも、痰を作り出す一因です。飲食店で出される冷水にもご注意を!
- 体を動かしたり、推拿などで代謝を改善。  
体を動かす気力もないほど弱っている人は、推拿を受けてみて下さい。全身軽くなりますよ
- 前日に十分な睡眠をとる
- 乗り物に乗る直前の満腹空腹は避ける。
- 体を締めつけない、ゆたかりした服を着る。
- 揺れの少ない座席に座る (バスは車両前方、船は中央)
- 下を向いて本を読んだり、ゲームをしない。  
近くより変化の少ない遠くの景色を見るようにする。
- 換気をよくする。
- 酔ったら氷をなめる。  
又は、他の人に突然、首に冷たいもの(ペットボトルなど)を当ててもらう。

# かんたん薬膳 ♪

## 小豆のサラダ

材料(2人分)

小豆(水煮缶でも)	50g
青ねぎ	2~3本
(又は玉ねぎ)	1/2個)
トマト	1/2個
オリーブオイル	大さじ1
塩・こしょう	少々

1. 小豆を硬めに茹でて、水気を切る。
2. ねぎは小口切り、玉ねぎならみじん切り。  
トマトはさいの目(サイコロ)切りにする。
3. 材料を全部混ぜる。