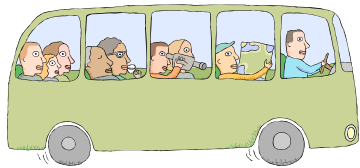


# たんぽぽ通信

Vol.27 2011年10月10日発行 薬局事業部

## 乗り物酔い



車や電車、船などの乗り物に乗った時に、めまいや吐き気などの症状があらわれたことはありませんか？ 乗り物酔いのメカニズムは、まだはっきりとは解明されていませんが、目からの情報

と体で感じる情報のずれが乗り物酔いの原因にもなります。また、ガソリンなど、不快なおいに刺激されて乗り物酔いが増すこともあります。

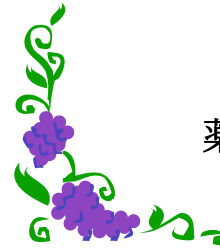
大人になっても乗り物酔いが治らない、あるいは大人になってから初めて乗り物酔いをした人は耳や脳に疾患があることもあるので、主治医や耳鼻科に相談しましょう。

## 乗り物酔いを予防するには

- 十分に睡眠をとり、体調を整える。
- 乗り物の中では、あごを引き、頭をなるべく動かさずに、進行方向をみる。
- 乗り物の中で読者やゲームは厳禁。揺れの少ない席に座る。
- 体を締め付ける服装を避ける。
- 市販の薬を使う。



酔い止めの薬は、予防として飲めるもの・酔ってからでも効果があるもの・眠くならないものと様々あります。「薬を飲んだから大丈夫」という安心感も効果の一つです。添付文書をよく読んでから服用するようにしましょう。



## 薬局からのお話 第27話

### BMI って何？



BMI 指数は、健康のために最も好ましい数値で、以下の計算式で計算できます。

BMI 指数 = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) の二乗

BMI 肥満度指数

| BMI 指数    | 肥満度   |
|-----------|-------|
| 18.5 未満   | やせ気味  |
| 18.5~24.9 | 標準    |
| 25.0~29.9 | 肥満    |
| 30.0~34.9 | 高度の肥満 |
| 35.0~39.9 | 重度の肥満 |
| 40.0 以上   | 危険な肥満 |

BMI 指数が 25.0 を超えると、高脂血症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなります。BMI 指数の標準値は 22.0 で、もともと病気にかかりにくい値とされています。

太りすぎの方は、心臓などの基礎疾患がなければ軽い運動を生活に取り入れましょう。体重を落とすことで、糖尿病の数値や高血圧の改善につながります。かかりつけ医または薬剤師にご相談ください。また、やせすぎの方は、免疫力の低下や貧血・ストレス耐性の低さなどにもつながることがありますので過度の減量にはご注意ください。

## たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

