



# ひだまり通信

第 49 号 R1.5.31 発行

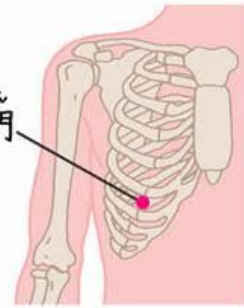
## ○酒酔いと乗り物酔いの違い○

この二つの「酔い」は全然違う原因で起こりますが、身体が重たくなったり、気持ち悪くなったりと、似通った症状も多いですね。今回はこの二つの「酔い」のメカニズムとおススメのツボをご紹介します。

### 酒酔い

飲酒により体内に入ったアルコールは肝臓で代謝されます。肝臓に入るとまず、酵素などの働きで、アセトアルデヒドという物質に分解され、さらにそこからアセテートという物質に分解されます。アセテートは血液に乗って全身を回りながら、筋肉や脂肪組織で水と二酸化炭素に分解され、吐く息や汗、尿として体の外に排出されます。アルコールが肝臓で分解されてできるアセトアルデヒドという物質はタバコの煙にも含まれる有害物質です。このアセトアルデヒドには吐き気や動機、頭痛などを引き起こす働きがあり、これが飲酒による吐き気だるさの原因となるのです。

きもん  
期門



飲酒による不調には肝臓の働きを高める「期門」がオススメです



車酔いによる不調には平衡感覚を正常にする働きがある「内関」がオススメです

### 乗り物酔い

車やバス、電車や船などの乗り物の揺れや不規則な加速・減速の反復など内耳の三半規管が感じ取った体の動きや、空腹や満腹、臭いといった情報は前庭小脳に集められます。乗り物に乗るとこういった様々な刺激が絶えず前庭小脳に伝わるため、情報が混乱しやすくなります。すると、脳が「不快」と感じ、吐き気やめまいなどの症状が現れるのです。

ちなみに、0～3 歳くらいまでの子どもは小脳全体が未発達なため、乗り物酔いにはかかりませんが、小脳が発達し始める 4 歳前後になると外部からの刺激に敏感になり、乗り物酔いにかかりやすくなります。



ホームページよりひだまり通信のバックナンバーがご覧いただけます。

〒614-8295

編集：盛田、李



まついやまて なかにし しんきゅういん  
**松井山手中西鍼灸院**  
Matsuiyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

京都府八幡市欽明台中央55-2

受付 9:30～12:30 15:00～19:30 火曜休診

TEL:075-981-5058 <http://www.matsui-y-nac.jp>

美容鍼灸ホームページ <http://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp/>

はい・きゅう、小児はい、アロマセラピー