



2025年12月18日

スマホ世代の子どもが陥りがちな乗り物酔い ——親が気付かない“静かなサイン”とは？

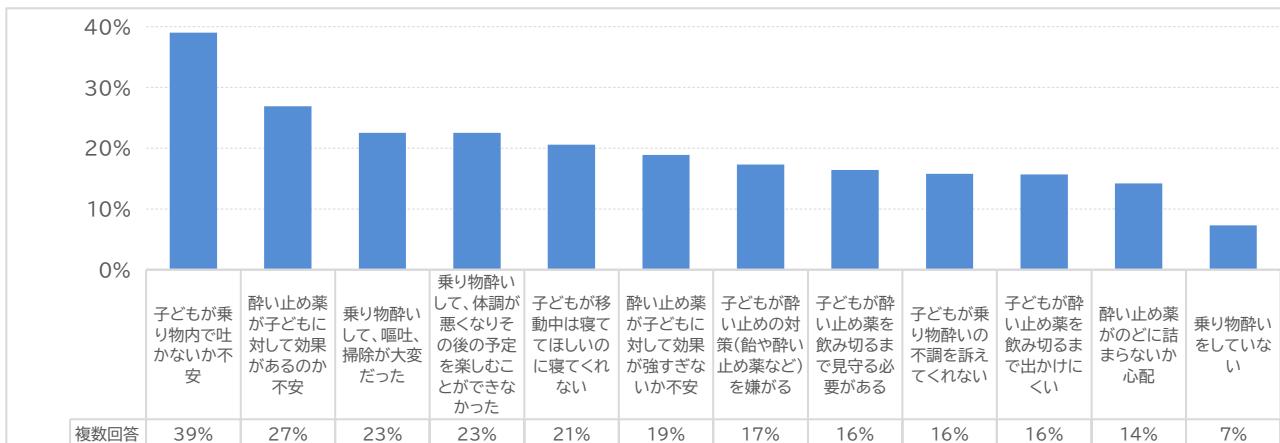
●年末年始の乗り物移動、お子様の乗り物酔いが心配…

年末年始は、故郷への帰省や遠方へのレジャーなどの移動が増える時期。お子様がいるご家庭では、長時間の乗り物移動を不安に感じる方も多いのではないでしょうか。

直近1年以内にはじめてお子様に乗り物酔い止め薬を使用した、3~12才のお子様を持つ親(男女)1,309名を対象に行った調査で、親の視点で乗り物酔いで不安・大変だった経験を聞いたところ、「子どもが乗り物内で吐かないか不安」が39%で1位に挙がりました。

親の視点で不安・大変だった経験(降順)

Q. 3~12才のお子様の乗り物酔いに対し、親の視点で不安・大変だった経験はありますか



N=1,309

※特にない/その他を除く

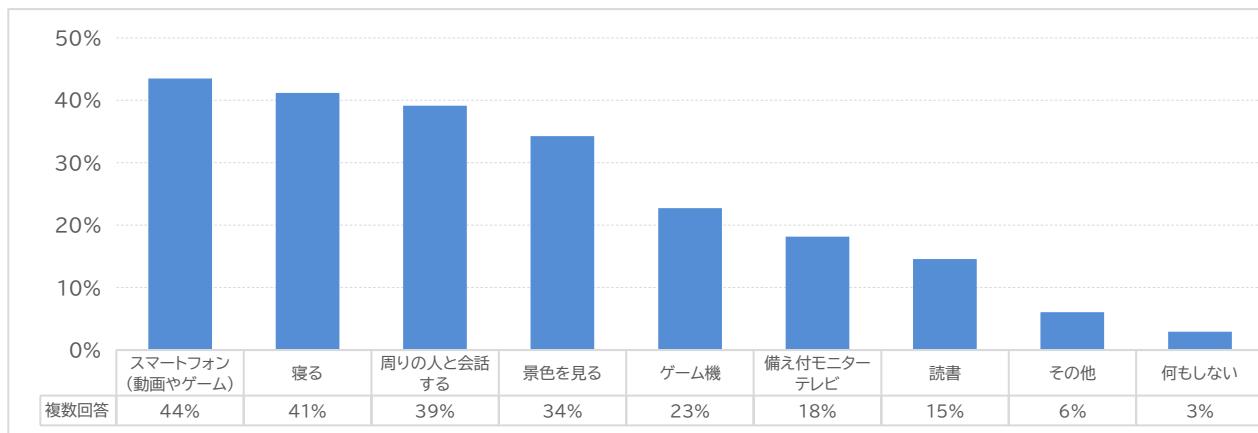
対象者：直近1年以内にはじめて子どもに酔い止め薬を使用した3~12才の子どもをもつ親(男女)

お子様が乗り物酔いで吐き気を感じていたら、吐いてしまわないか不安になってしましますよね。そもそも長時間の移動の場合、乗り物内でお子様たちはどのように過ごしているのでしょうか？年齢によって、過ごし方に変化はあるのでしょうか？

●長時間の乗り物移動、乗り物内でのお子様の過ごし方は？

乗り物で長時間移動する時、お子様たちはどのように過ごしているのでしょうか？
乗り物に乗って、長時間移動する機会があるお子様をお持ちの男女 1,117 名に、乗り物内でお子様がしていること・使っているものを調査しました。

乗り物で長時間移動する際のお子様の過ごし方(降順)



N=1,117

対象者：乗り物に乗って、長時間移動する機会があるお子様をお持ちの男女

乗り物での過ごし方について、全体では1位：スマートフォン(動画やゲーム)が 43.5%、2位：寝るが 41.2%、3位：周りの人と会話するが 39.1%という結果になりました。

更に、お子様の年齢別(3才未満、年少～年中、年長、小学校低学年、小学校高学年、中学生以上)に着目してみると、以下のような結果が見られました。

【年齢別に見た、乗り物で長時間移動中のお子様の過ごし方(単位:%)】

	3才未満		年少～年中 世代(3-4才)		年長～小学校 低学年 世代(5-8才)		小学校 高学年 世代(9-12才)		中学生以上 (13才以上)	
1位	寝る	59.7	スマホ	44.2	会話	42.9	スマホ	51.1	スマホ	69.5
2位	景色を見る	40.3	会話	40.3	スマホ	38.1	会話	42.5	会話	39.0
3位	スマホ	32.2	寝る	39.2	寝る	34.8	寝る	37.6	寝る	39.0

N=1,117

対象者：乗り物に乗って、長時間移動する機会があるお子様をお持ちの男女

3才未満は1位「寝る」であったのに対し、年少～年中(3才～4才)、小学校高学年(9才～12才)、中学生以上(13才以上)では1位「スマートフォン(動画やゲーム)」、年長～小学校低学年(5才～8才)では1位「周りの人と会話する」という結果になりました。

年少～年中(3才～4才)のお子様でも、長時間の乗り物移動の際にはスマートフォンを使用している点は、生まれた時からスマートフォンが身近にある世代ならではの結果なのかもしれません。

●乗り物酔いの兆候は出でていない？お子様の様子をチェック！

スマートフォンを含め、お子様によって色々な乗り物内での過ごし方があることが分かりました。しかしながら、乗り物内でのスマートフォンやゲーム機の操作、読書など、手元に集中して下を向いていると、周囲の景色や動きが見えなくなることで、前を向いている時よりも酔いやすい状態になるため注意が必要です。

また、周りの人と会話をすれば、周囲もお子様の体調変化を察知しやすいかもしれません、手元の世界に集中している場合には、静かであっても違和感を覚えにくく、乗り物酔いの兆候に気付きづらい可能性があります。

乗り物酔いの兆候には、めまい、生あくびなどの初期症状が見られます。

「なんだか顔色が悪い。」「スマートフォンやゲームに集中しているはずなのに、浅いあくびの回数が多い。」「眠いわけでもなさそうなのに、あくびをしている。」など、小さなお子様でも乗り物内でスマートフォンを使用することが多い現代においては、よりお子様の様子に注意を払う必要があるかもしれません。

●3才からの乗り物酔いに、備えておきたいこと

「乗り物酔いのせいで、家族での予定が台無し…」

「子どもの様子が気になって、移動中ずっと落ち着かない…」

せっかくの旅行も思いっきり楽しめない、そんな経験がある方も多いのではないでしょうか。

センパア プチベリーは3才から大人まで飲める乗り物酔い薬として、小さなお子様との乗り物移動の不安に寄り添い、楽しい旅行や思い出作りの役に立ちたいと考えています。

お子様が服用しやすいよう、小型(直径 6mm)でいちご風味のチュアブル錠です。

口の中で溶かしたり、噛んだりして服用いただけます。

また、センパア プチベリーは乗り物に酔ってからのめまい・吐き気・頭痛の緩和だけではなく、乗り物酔いによるめまい・吐き気・頭痛の予防にも効果を発揮します。乗り物酔いの予防には、乗車船 30 分前に服用してください。

事前の対処で、お子様との旅行を最高の思い出に。乗り物移動を楽しめますように。



※画像はイメージです

<センパア プチベリー>

・区分

第2類医薬品

・効能効果

乗物酔いによるめまい・吐き気・頭痛の予防及び緩和

・用法・用量

次の量をかむか、口中で溶かして服用してください。乗物酔いの予防には乗車船の30分前に服用してください。なお、必要に応じて追加服用する場合には、1回量を4時間以上の間隔をおき服用してください。

11才以上:1回2錠 1日2回まで

3~10才:1回1錠 1日2回まで

3才未満:服用しないこと

(発信元:大正製薬)

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304

梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp

田中 秀治 shuj-tanaka@taisho.co.jp