



みなさま いつも「はなまる訪問看護リハビリステーション」をご利用いただき、まことにありがとうございます。さわやかな秋風に乗って、キンモクセイの甘い香りが感じられ、すっかり秋ですね。この季節、鼻水や咳が出て風邪をひいたかなと思うことがあります。その症状、もしかしたら「寒暖差アレルギー」かもしれません。今月は「寒暖差アレルギー」の予防対策をご紹介します。



寒暖差アレルギーとは？

寒暖差アレルギーは、アレルギーという名称が付いていますが、**アレルギーではありません**。医学的には「**血管運動性鼻炎**」と診断されることがあります。気温差が激しい秋は服装の調整も難しく風邪をひいた思いがちです。しかしこんな症状がある場合、寒暖差アレルギーの可能性がります。



●じんましんが出る



●鼻水、鼻づまり、頭痛、くしゃみ、咳といった症状があるが、熱はない



●食欲低下、胃腸が弱っていると感じる

●鼻水は透明で水様である



●ストレスを感じてイライラすることが多い



●目の痒みや充血はない



寒暖差アレルギーと花粉症・風邪との決定的な違いは、**目の痒みや充血がないことと熱が出ない、粘り気のある鼻水が出ないことが挙げられます**。※一般的な目安です。自己判断せずに医師の診察・正しい治療を受けて下さいね！

原因は自律神経のアンバランス！ 温度差7度以上にご注意

寒暖差アレルギーは、その名の通り、寒暖差によって自律神経が乱れることで起きてしまうと言われていいます。温度差が**7度以上**になると発症しやすいそうです。

血管は寒いと縮み、暑いと広がります。寒暖差が激しいと、血管の収縮が環境に追いつけなくなり、自律神経が誤作動を起こし、体に不調をもたらしてしまうのです。その他、**昼夜逆転の生活や運動不足**、**脂っこいもの、偏食をしている方など**、小さな子どもから高齢の方まで発症します。



体内の環境は自律神経のバランスによって適切に保たれており、鼻の粘膜にある血管の収縮や拡張も

自律神経によって通常はコントロールされています。ところが、激しい寒暖差による刺激を受け続けると自律神経のバランスが乱れ、鼻の粘膜の血管の収縮・拡張の調整もうまくいかなくなります。その結果鼻水や鼻づまり、くしゃみなどの鼻炎の症状が現れやすくなるようです。

また、寒暖差アレルギーの症状は、温度差だけでなく、タバコ、排気ガス、香料などの化学物質、精神的ストレスなども影響すると言われています。



寒暖差アレルギーの予防策



寒暖差アレルギーの予防策として、日常では、**温度差をなるべく小さくするように心掛け、血流を良くすることが大切です**。衣服などでこまめに体温調節ができるように羽織れるものを携帯しておきましょう。マスクも鼻の粘膜に触れる冷気を遮断するので効果的です。



また、血流を良くするためには、太い血管が皮膚の表面近くを走っている**首、手首、足首の「3つの首」**を温めると効果的です。食事ではショウガなどを積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。またカカオに含まれるカカオポリフェノールには血管拡張作用が期待できると言われています。カカオ成分が70%以上のダークチョコレートやココアなどもうま取り入れれば血流改善に役立ちます。

さらに、筋肉を維持するためにも、血流を良くするためにも運動は欠かせません。筋肉量が少なくと体内で産生される熱量が少なく、体温調整がしづらいため寒暖差に弱くなってしまいます。毎日続けることが大切なので、簡単な運動、ウォーキングなどを意識的に取り入れて、基礎代謝をあげていきましょう。



裏面は寒暖差アレルギーの予防策まとめです♪



クロワルコ

ここのツボを擦ったりお灸をしたりして温めて血行を良くする方法がオススメです(^ ^)v

外関 (がいかん)

場所は、手の甲側で手首の中央からひじに向かって指3本分上です。

冷やさないことが重要！



ちびワルコ代表

寒暖差アレルギーのまとめ

体を温めて体調を整えよう！



寒暖差アレルギーは、花粉症や風邪と違いアレルゲンやウィルスは関係ありません。自律神経の乱れが原因と言われていますので、一番の予防策は日々の体調管理が大切になります。

●体を冷やさない

寒い日はマスクやスリッパ、ひざ掛けなどを使い、体を感じる温度差を少なくしましょう。寒暖差が激しい日は特に注意が必要となります。首、手首、足首の「3つの首」を温め血流を良くすることが冷えに効果的です。マフラーや手袋、レッグウォーマーなどを使って温めましょう。また、早寝早起きを心がけ、生活のリズムを整えて過ごすようにしましょう。



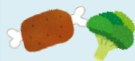
●体力をつける

寒暖差アレルギーになりやすいと言われているのは、筋肉量の少ない高齢者や女性が多いようです。筋肉を維持するためにも、血流を良くするためにも運動はとても大切です。自律神経を整えるという意味では、就寝の1時間前に入浴(40℃前後のお湯)し、軽いストレッチをして体の内部の体温を上げることが効果的です。睡眠の質が整うと自律神経のバランスも整ってきます。



●正しい食生活を心掛ける

ビタミンB1やビタミンC、カルシウム、たんぱく質などが、自律神経に対して効果的だと言われています。



●ビタミンB1やたんぱく質…肉類
●緑黄色野菜…ピーマン、ブロッコリーなど

●ビタミンC…いちご、レモンなど
●カルシウム…牛乳、ヨーグルト、小魚など



上記の食材以外に旬の野菜や、ショウガなどの体を温める食材も積極的に取り入れていきたいですね。

症状が軽い場合は市販の点鼻薬で抑えることもできますが、種類によって作用が異なるため、自己判断はやめましょう。きちんと病院で診断してもらうことが大切です。寒暖差アレルギーの症状は、温度差がほとんどない季節や環境であれば自然と落ち着く場合がほとんどです。自律神経を整える健康的な生活を送ることは、寒暖差アレルギーの予防だけでなく健康全般にとって有益です。簡単なようではなかなか続けるのが難しいことでもあります。日ごろの積み重ねによって健康な体は作られていきます。栄養バランスのとれた食事や適度な運動、十分な睡眠といった生活習慣を身につけ、自律神経のバランスを整え寒さなどの環境刺激に負けない体づくりを目指しましょう!(^^)!



☆クロワルコのつぶやきコーナー☆

今月はお月見をご紹介します！

秋といえば、月が綺麗にみえる季節。中でも「十五夜」が綺麗ですよね。十五夜は中秋の名月とも呼ばれ、秋の真ん中に出る月という意味があります。9月7日から10月8日の間で、満月がでる日を十五夜としています。2020年の十五夜は10月1日になります。お月見にはこんなお供えものがあります。

- ・ススキ…秋の七草の一つ。魔除けになると言われています。
- ・月見団子…丸い団子を月に見立て、感謝の気持ちを表すそうです。団子の数は十五夜なら15個。
- ・農作物…里芋、栗、枝豆など収穫されたばかりの農作物を供え、農作に感謝していたようです。

もともと十五夜は雨の日が多いと言われています。そんな時は、十三夜、十日夜にお月見ができます。

2020年は、十三夜…10月29日、十日夜…11月24日です。

十五夜、十三夜、十日夜の3回ともお月見をすると縁起がいいそうです(^^)♪

秋の夜長にお空を眺めてみてはいかがでしょうか？

月見団子はよく噛んで食べてワン！



はなまる訪問看護 リハビリステーション

お気軽にお電話ください♪

028-678-2990

URL <https://www.hanamaru-nurse.com/> E-MAIL houkan@nissho-tec.co.jp



メインステーション

宇都宮市駒生町832-29 レジデンス中村105号室



サテライト岡本

宇都宮市下岡本町4520-13
みなみハイツ102号室

月～金 08:30～17:30

運営体制 ○看護師6名 ○理学療法士5名 ○作業療法士1名 ○言語聴覚士1名 ○臨床心理士1名 ○事務員2名

各種指定等 難病 精神 自立支援 小児 生保 被爆者一般 労災 特定疾患等
各種加算等 24時間対応体制 緊急時 特別管理 I, II 精神(複数回、早期集中)等