

アモール ニュース

2022年 3月号

2022年 3月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

花粉症でも風邪でもない？

その症状、**寒暖差アレルギー**かもしれません

朝晩と日中の温度差が大きくなる季節の変わり目。この時期になるとなんだか鼻がムズムズしたり、くしゃみを連発したり…。このような症状に心当たりはありませんか？その正体は、「寒暖差アレルギー」かもしれません。

- 寒暖差で、蕁麻疹（肌の湿疹、かゆみ）が出ることもある
- 鼻水、鼻づまり、頭痛、くしゃみ、咳の症状はあるが熱がない
- 鼻水は透明の水様である
- 食欲低下、胃腸が弱っていると感じる
- 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

左記の症状が
ある人は…

寒暖差アレルギー
の
可能性が**あります**

原因は？



寒暖差アレルギーの原因はまだ明らかにされていませんが、一因として自律神経のバランスが関係していると考えられています。

体内の環境は自律神経のバランスによって保たれており、鼻の粘膜にある血管の収縮や拡張も自律神経によってコントロールされています。

しかし、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ます。その結果、鼻水などの鼻炎の症状が表れやすくなります。

寒暖差アレルギーの治療法は？

寒暖差アレルギーはアレルゲンやウイルスによる発症ではない為、症状を和らげる対処療法が中心となります。また、身体を温め、衣服等で寒暖差を減らす、規則正しい生活をするなど、自律神経を整えることも重要です。セルフケアで改善されず症状が長引くようなら、医師に相談をおすすめいたします。

その他、お困りごとがございましたらお気軽にご連絡ください！

管理者のつぶやき



穏やかな日差しに春を感じ始めた今日この頃。うっかり出し忘れていたお雛様を、昨日慌てて飾りました。日本の四季折々の伝統行事を楽しむことも、つつい日々の忙しさに取り紛れて忘れそうになっていました。女兒の成長と幸福の祈りなど、お雛様を飾る意味は色々ありますが、飾るのが大変なことから、花嫁修行のひとつとも言われているそうです。娘とあと何年、一緒に飾れるか分かりませんが、令和4年も無事に娘の花嫁修行ができました。

【発行元】 343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2F

アモール訪問看護リハビリステーション越谷【事業所番号：1160890178】

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：5名、理学療法士：3名、作業療法士：0名、言語聴覚士：0名（2022.3.1現在）