

第2向陽新聞

令和6年
11月
第239号

敬老会

敬老お祝い膳

利用者様としてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？
11月に入りましたが、まだまだ暖かい日が続いておりますね。今年も異例の暑さにより秋の紅葉にも影響を及ぼさそうです。10月には6日連続の夏日で桜が咲く異例の残暑が続いていました。朝晩と昼間の寒暖差が大きくなり体調を崩し易くなりますので体調管理に気をつけて過ごしましょう。

寒暖差アレルギーって？症状や原因・対策法を知っておこう

アレルギーにはさまざまな種類がありますが、気温差によって生じるアレルギーが寒暖差アレルギーです。寒暖差アレルギーには自律神経が大きく関係していると言われています。今回は寒暖差アレルギーの症状と原因、対策法を紹介します。

寒暖差アレルギーとはどんな症状？

寒暖差アレルギーとは約7度以上の寒暖差によって引き起こされるアレルギー症状です。寒暖差アレルギーは血管運動性鼻炎としても知られていて、発症すると風邪でもないのに、鼻水や鼻づまり、くしゃみなどが出ます。

寒暖差アレルギーの原因とは？

寒暖差アレルギーの原因となるのは、気温差による自律神経の乱れであると考えられています。

寒暖差アレルギーになる原因は？

寒暖差アレルギーの詳細な原因は明らかになっていません。ですが、一般的には気温差による自律神経の乱れが原因と考えられています。自律神経は体温を一定に保つ働きを担っていますが、寒暖差が7度を超えると正常に働かなくなってしまいます。これによって寒暖差アレルギーが引き起こされると考えられます。

そもそも自律神経とは

自律神経とは代謝や体温などを24時間コントロールする神経です。自律神経は交感神経と副交感神経という働き方が異なる2つに分かれています。
“交感神経は身体を活発に動かすときに働き、副交感神経は身体を休めるときに働きます”
交感神経、副交感神経の役割は次のとおりで、血管の収縮と拡張を担っています。

○交感神経：血管の収縮、血圧上昇、心拍数増加 ○副交感神経：血管の拡張、血圧低下、心拍数減少

気温差によって自律神経が乱れることで、鼻の粘膜にある血管の収縮・拡張が対応できなくなり、寒暖差アレルギーの症状が現れると考えられています。

寒暖差アレルギーの症状はどんなもの？

寒暖差アレルギーの症状は鼻水や鼻づまり、くしゃみに加えて、咳や頭痛、蕁麻疹、食欲減退などが考えられます。鼻水は花粉症やハウスダウトといったその他のアレルギー性鼻炎でもみられる症状ですが、寒暖差アレルギーの場合、無色透明という特徴があります。鼻水の特徴以外にも、寒暖差アレルギーとアレルギー性鼻炎では次のような違いがあります。

○寒暖差アレルギー→鼻水・無色透明でサラサラしている 目のかゆみ・ない 熱・ない
○アレルギー性鼻炎→鼻水・無色透明で悪化すると黄色っぽくなる 目のかゆみ・ある 熱・ほとんどない

寒暖差アレルギーの予防・対策をしよう

寒暖差アレルギーは気温差を小さくしたり、血流をよくしたりといった予防・対策方法が効果的です。

寒暖差アレルギーの予防・対策方法をみていきましょう。

気温差を小さくする

寒暖差アレルギーは激しい気温差による自律神経の乱れが原因になるため、予防するには気温差が小さくなるような服装を心がけましょう。脱ぎやすく温度調節がしやすいショールやカーディガン、マフラーなどがおすすめです。また、暖房が効いた室内にいと外出した際の気温差で寒暖差アレルギーが出てしまうかもしれません。暖房はつけっぱなしにするのではなく、外出前に電源を切って身体を外気温に慣らしておきましょう。

血流をよくする

血流をよくすることも寒暖差アレルギー予防に効果的です。特に首の周辺は太い血管が通っているため、マフラーやショールなどで温めれば血流が促進されます。また、手首や足首にも太い血管が通っているため、手袋や靴下でしっかりと保温しましょう。血流をよくするには、軽い運動もお勧めです。なかでも、ウォーキングやジョギング、水泳といった有酸素運動は血流の促進に効果的とされています。食事でも血流促進を図るうえで大切です。例えばショウガや黒豆、黒ゴマなどは身体を温めるため、代謝の向上が期待できます。

自律神経を整える

寒暖差アレルギーの原因である自律神経を整えましょう。自律神経はストレスや不規則な生活生活によって乱れてしまいます。

ストレスをかけない規則正しい生活

ストレスは自律神経の乱れを招いてしまいます。そのため、趣味や運動の時間を設けてストレスの解消に努めましょう。また、睡眠不足をはじめとした生活習慣の乱れは自律神経も乱れてしまいます。自律神経を整えるためにも、十分な睡眠を取るなど、規則正しい生活を送るようにしましょう。

バランスのよい食生活

自律神経は食生活とも関係しています。自律神経は血糖値を調整する役割も担っており、大量の糖質が含まれた食事をすると急激に血糖値が上がり、自律神経が反応し、血糖値を引き下げます。このような急な変動によって自律神経が乱れてしまいます。また、食べすぎや消化不良で胃腸に負担をかけてしまうのも、自律神経に悪影響を及ぼす可能性があるため注意が必要です。自律神経を整えるためには、暴飲暴食を避けて血糖値に気をつけた食事を心がけましょう。



紙芝居



上：敬老会では、敬老お祝い膳を食べいただき、紙芝居を鑑賞していただきました。最後にお花をプレゼントさせていただきました。
下：今回のちぎり絵のモチーフは『お月見うさぎ』可愛らしいウサギと月を色紙に貼り付けていただきました。

ちぎり絵～お月見

