



## 「寒暖差アレルギー」とは？

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…そんな症状に心当たりはありませんか？その正体は、近年注目を集めている「寒暖差アレルギー」かもしれません。風邪やアレルギー性鼻炎との違いは？予防法は？寒暖差アレルギーについて正しく知って、対処していきましょう！



### 寒暖差アレルギーはなぜ起こるの？

寒暖差アレルギーは医学的に「血管運動性鼻炎」と呼ばれ、**温度差が刺激となって鼻の粘膜の血管が広がり、粘膜が腫れることで引き起こされる症状**と考えられています。これらの症状は、**温度差が7度以上になると出やすい**といわれています。また、自律神経のバランスの乱れが一因とも考えられています。激しい寒暖差の刺激を受け続けると自律神経のバランスが乱れ、鼻粘膜の血管の収縮拡張調整がうまくいなくなるためです。

### 対処方法は？



寒暖差アレルギーを防ぐためには、**体を感じる温度差をできるだけ小さくすることが大切**です。外出時などはさっと羽織れる衣類やマスクを持ち歩くなど、身に着けるものを工夫しましょう。首や手首、足首には皮膚表面近くに太い血管が通っているため、マフラーや手袋、靴下などでしっかりガードすることで効率よく血流を促進することができます。症状が重い場合には抗アレルギーの内服薬やステロイドの点鼻薬などを用いることもあります。



### 寒暖差アレルギーと風邪、鼻炎の主な症状と違い

	寒暖差アレルギー	風邪	アレルギー性鼻炎
鼻水の状態	水っぽくてサラサラしている	黄色っぽくて粘り気がある	無色透明だが悪化すると黄色くなることも
鼻づまり	鼻がムズムズした感じになりやすい	数日間続くが、次第に解消される	つらい症状が長期にわたり続く
熱	出ない	微熱（38℃以下）が多い	ほとんど出ない
目や肌のかゆみ	ない	ない	ある
体のだるさ	だるさを伴う場合がある	ある	悪化するとだるさを伴うことがある



裏面はnewスタッフの紹介です(^^♪

今月も！

きらっとテラスに新しい仲間が増えました！

10月に引き続き、11月にも新しいスタッフが2名入職しました(\*^▽^\*)  
みなさま、よろしくお願ひします！

看護師

北野 実咲（きたの みさき）



人との縁や繋がりを大事にし、心身共に豊かな毎日を送れるように一緒に考えていけたらいいなと思っています。

【好きなこと(もの)】

海、ビール、アロマ、お菓子やパン作り

【嫌いなこと(もの)】

高い所



看護師

和田 幸英（わだ さちえ）



利用者さま、ご家族さまが大切にされてきたこと、どのよう  
にお過ごしいたいたいか、思いに寄り添いたいと思っています。  
聴いて、知って、笑顔をもっとに。

【好きなこと(もの)】

土いじり（草花、ラン、育苗）  
神社参拝、登山、ビール

【嫌いなこと(もの)】

大きな音、ジェットコースター



（今月のニュース担当より）

看護師の前田です。長く暑い夏がようやく終わったと思ったら、急に朝晩寒くなり  
ましたね。早いもので今年もあと1か月となりましたが、寒暖差や感染症  
に負けず、元気に今年を締めくくりましょう！

1月号は黒川代表の記事になります。皆さま、お楽しみに！



リハビリ訪問看護 きらっとテラス

TEL：087-814-6830 FAX：087-814-6831

営業時間：平日・祝日 8:30～17:30（休日：土日・年末年始12/30～1/3）