



寒い日が多くなってきましたね。「風邪でも花粉症でもないのに鼻水が止まらない…」そんな方はいらっしゃいませんか？

その症状、この時期に多

い寒暖差アレルギーかもしれません。寒暖差アレルギーは急激な気温変化が刺激となり、鼻の粘膜が腫れることでアレルギーのような鼻炎症状が出ることをいいます。原因ははっきりとはわかっていないのですが、自律神経が関係すると考えられています。季節の変わり目の寒暖差で自律神経のバランスが崩れると、鼻の粘膜の働きがうまくコントロールできなくなるため症状が出るのです。

症状を抑えるために気を付けるポイントを4つご紹介します。

1.鼻を温める

寒暖差アレルギーには鼻を温めることが非常に有効です。新型コロナウイルスの対策で外出時マスクをされる方が多いと思いますが、このマスクも寒暖差アレルギー対策になります。家で症状が辛いときは、蒸したタオルなどで鼻の付け根を温めると鼻の血行が良くなり、症状が緩和できます。

2.入浴で体を温める

寒暖差アレルギーには入浴も有効です。入浴により鼻が温められ、血行がよくなり症状の改善が期待できます。なお、入浴をすることで自律神経も整えられるため、その点でも非常におすすめです。入浴後は寒くならないように気をつけてください。

3.外出時はマスク・マフラーなどの防寒グッズを

寒暖差アレルギーは気温差を体が敏感に感じることによって引き起こされます。外出時は、マフラーや羽織れる衣服など防寒をしっかりとするとともに、鼻を温めるためのマスクも必ず着用するようにしましょう。

4.正しい生活習慣で自律神経を整える

寒暖差アレルギーは自律神経が乱れることにより引き起こされます。早寝早起きで生活リズムを整える、運動する習慣を作るなど、自律神経を整える生活習慣を取り入れてみましょう。



059-372-3811
電話相談は、24時間OK



鈴鹿市長法寺町字権現 763 番地

来所・訪問は、平日 8:45~17:30

在宅介護支援センター ルーエハイム
担当 林 田中 福本

