



医療だより

「寒暖差アレルギー」？

季節の変わり目になると鼻がグズグズ・・・
そんな症状を風邪だと思いませんか？
もしかしたらその不調の原因は「寒暖差アレルギー」かもしれません。

寒暖差アレルギーとは
⇒季節の変わり目などに鼻炎のような症状が出る事

季節の変わり目や、寒暖差が激しい場所に入ったりした時にくしゃみや鼻水が出る事があります。この症状は俗称で「寒暖差アレルギー」と呼ばれ、医学的には「血管性運動性鼻炎」と言います。鼻の粘膜が温暖差に反応してアレルギーの症状が出るものですが、いわゆるアレルギー症状のように特定の物質をアレルゲンとして反応が出るわけではありません。従来は季節の変わり目に起きてたのですが、空調設備が発達した現代では、建物の中と外の温暖差に反応して通年で症状が出る人もいます。鼻の粘膜が弱い人が発症しやすく、蓄膿症など他の病気との合併症がおこる場合もあります。対症療法は基本的に鼻症状を抑える抗ヒスタミン薬・鼻水を抑える薬などが病院で処方されます。

気になる人は耳鼻科を受診して下さい。

【アレルギー性鼻炎】さらさらした鼻水が出る。眼のかゆみがあることもある。

診断方法：病院でアレルギー検査をして診断

【寒暖差アレルギー】鼻水はサラサラ。鼻づまりや、目の痒みは少ない

診断方法：病院でアレルギーの検査をした結果が陰性で、かつ問診で特定の場所や時間帯に症状が出るなどの特徴がわかった場合に診断

自分で出来る対策

- ・マスクを着ける…温度・湿度変化を抑えられる。特に、温かいところから寒いところに出た際の刺激を抑える事が出来る
- ・軽い運動をする…ストレッチやウォーキングなどの軽い運動をすることで自律神経を整え、鼻の通りを良くする
- ・足元を温める…足元を温めることで血流がよくなり、鼻の症状が抑えられる。
- ・加湿する…鼻の粘膜は乾燥に弱い為、加湿を。湿度は50%～60%に保つのがお勧め

お知らせ

職員さん募集!

生きがいくりと地域福祉の振興にあなたの力を活かしてみませんか？

連絡・お問い合わせは
楽々むら
0796-32-0161
まで

●楽々むら施設見学について

現在楽々むらでは、コロナウィルス感染予防の為、施設内の見学をご遠慮いただいております。皆さまのご理解とご協力をお願い致します。



ご寄付をちょうだいいたしました。
(令和2年6月～令和2年10月まで)

石橋 憲一様
浮田 豊彦様
末重 初代様
谷崎 光子様
宮部 恵美子様
森貞 淳一様
守山 道子様
山下 京子様
脇 誠様



公用車 1台寄贈

村尾 欣祐様

ありがとう
ございました!

編集後記

今回は「楽々むら祭り」を中心に掲載する予定ありましたが、コロナ禍の状態が継続中の為、すべての行事が中止となっております。そこで、「楽々むら」ではフロア単位で祭りを行いました。その様子と日々の暮らしを、お知らせ致します。
尚、一日も早くコロナ禍が収束する事を願ってやみません。



「楽々むら」から眺める 新城崎大橋架橋工事の様子(令和6年完成予定)

事業案内

- ★ 特別養護老人ホーム (90名定員)
- ★ ショートステイ (10名定員)
- ★ デイサービス (29名定員)
- ★ ケアハウス (30名定員)
- ★ グループホーム (18名定員)
- ★ 居宅支援センター

令和2年11月1日発行

社会福祉法人 あまのほ

楽々むら

(法人本部)

TEL.0796-32-0161 FAX.0796-32-0171

ホームページ / www.amanoho.com

メールアドレス / rakurakumura@amanoho.com

発行責任者 大塚はるみ