

トピックス

寒暖差アレルギーに注意しましょう！

寒暖差アレルギーとは？

寒暖差アレルギーは、その名の通り大きな寒暖の差で起こります。1日の温度差が7℃以上になると起こりやすく、大きな気温変化による自律神経の乱れが原因で体に不調をもたらします。まだまだ寒い日が続くので注意が必要です。



寒暖差アレルギーってどんな症状？

主な症状：鼻水・鼻づまり くしゃみ
頭痛 じんましん 食欲不振

自律神経の乱れによる症状

イライラする 不眠 倦怠感

寒暖差アレルギーは症状だけみると風邪や花粉症によく似ています。

風邪との違い ①発熱がない
②透明な鼻水が出る

花粉症との違い ①目のかゆみや充血がない

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のでこれといった治療法がありません。症状を和らげる対処療法が中心となります。



効果的な予防方法

①体を温めてリラックス

マスク・カーディガン・ひざ掛けなどで冷氣から体を守る。特に手首・足首・首を温めて血流をよくする。

②バランスの良い食事をとる

しょうが・にんにくなど血行を良くする食べ物を食べる。タンパク質・ミネラル・ビタミンなど栄養分をバランスよくとる。

できるだけ寒暖差を抑えるよう心がけ、自律神経のバランスを崩さないようにしましょう！

ちよつと紹介

部屋の乾燥対策！加湿方法のご紹介

加湿器がなくても大丈夫◎ 家にあるものですぐできる乾燥対策！

- 1) 室内にタオル・洗濯物を干す
- 2) 水を入れたコップを置く
- 3) 霧吹きで水分を補給
- 4) 窓や床を水拭き
- 5) お湯を沸かす・お鍋をする
- 6) 植物を置く
- 7) 風呂上がりは浴室ドアを開けておく

空気の乾燥による影響

- ・風邪をひきやすくなる
- ・のどの痛みや体のかゆみ
- ・肌や髪がカサつく
- ・火災の危険性が高まる

理想的な湿度は？

40%～60%です



株式会社パイオニアコミュニティ

TEL.048-476-0260

〒351-0035 埼玉県朝霞市朝志ヶ丘2-12-13

パイオニアコミュニティ

