



## トピックス

### 10月は寒暖差アレルギーにご注意ください



10月は、日中の最高気温が25度を超える日があるかと思えば、次の日には10度近く下がることがあります。一日の中で、最高気温と最低気温の差が7度以上あることも珍しくありません。

このように寒暖差が著しいと、鼻の粘膜のむくみなどによって鼻づまりが起きたり咳をしたり、自律神経の働きがスムーズにいかずに体調不良が起きることがあります。今回はこのような季節に起こりやすいアレルギーの対策についてお伝えいたします。

#### <対策>

##### ①体感の温度差をできる限り小さくする

過剰に着こんだり、薄着をしたりせず、体感の温度差をできるだけ小さくするため、着脱しやすいベストやカーディガンなどで、こまめに調整しましょう。

##### ②適度な運動をする

寒暖差アレルギーの症状を緩和させるため、ストレッチやウォーキングなど適度な運動を取り入れましょう。適度な運動によって、筋力がアップすると基礎代謝が上がり、体温が上がりやすくなります。

##### ③規則正しい生活やストレス緩和に努める

睡眠や食生活が乱れると、自律神経のバランスが崩れて寒暖差アレルギーの発症リスクが高まります。毎日同じ時間に起きて寝ることや、バランスのよい食事を心がけることで、自律神経を整えることができます。

## ちよつと紹介

### 新聞紙で作れる防寒着



災害は全国で年々増えております。9月には能登地方での大雨により、甚大な災害が発生しました。関東圏においてもいつ発生してもおかしくありません。これから寒い季節になります。停電などが起き、暖房が使えなくなった際の防寒方法についてお伝えいたします。

#### <用意するもの>

- ・新聞紙とポリ袋（45リットルのゴミ袋など）1枚

#### <手順>

ポリ袋の底の部分に、頭と両腕を出すための穴を開ける。

ポリ袋を頭から被ったあと、新聞紙を体に合わせて折りたたみ、袋の内側へ巻きつける。

新聞紙が落ちないように袋の裾の部分を折り込み、結んだら完成です。

新聞紙は再生紙で安い分、繊維が荒く、空気がたくさん含まれているため、保温性に優れています。ポリ袋がなくても、数枚重ねた新聞紙を広げて羽織ったり、

お腹に巻きつけたりするだけでも、簡易的な防寒着として使えます。

