

アスパークだより

No.536 9月号 発行者:小田・松嶋

こんにちは！残暑厳しい毎日を乗り切りましょう！

◎施設情報

 **秋のスポーツ教室申し込み受付中！** 

 申込期間:8月10日(日)~9月12日(金)

✦ あなたの「やってみたい」を応援します！ ✦



ヨガ



ピラティス

エアロビクス



ズンバ



卓球



テニス



水泳

など多数開講！



運動不足解消したい方



新しい趣味を見つけたい方



仲間づくりがしたい方

教室一覧はこちらから↓



申し込みはこちらから↓



お申し込みお待ちしております！

突然くしゃみ？・鼻水が？

今年の夏は暑かった。まさに酷暑の連続。

やっと朝夕は過ごしやすくなってきたとはいえ、まだ日中は暑いですね。そこで気を付けたいのは「寒暖差アレルギー」です。

寒暖差アレルギー(かんだんさアレルギー)は、医学的には「血管運動性鼻炎」と呼ばれることが多く、アレルギーとは少し異なるメカニズムで起こります。季節の変わり目や気温の急激な変化によって、鼻の粘膜が過敏に反応し、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状が出る場合があります。

寒暖差アレルギーの特徴

- 原因は気温差(約 7℃以上)
外気と室内の温度差や、朝晩の急な冷え込みが引き金になります。
- アレルゲンがないのに症状が出る
花粉やハウスダストなどのアレルゲンがなくても、鼻炎のような症状が現れるのが特徴。
- 自律神経の乱れが関係
気温差に体がうまく対応できず、自律神経が乱れることで血管が拡張し、鼻の粘膜が腫れてしまいます。

※ おもな症状・・・

症状	備考
くしゃみ	急に連発することも
鼻水	透明でさらさらしていることが多い
鼻づまり	両方の鼻が詰まることも
頭痛・倦怠感	鼻づまりによる酸素不足などが原因

※ 対策は・・・

急激な温度差を避ける

- ・外出前に上着など着て体を慣らす。
- ・室内の温度を極端にしない。調整できない場合は上着など羽織る。

マスクで鼻を温める

- ・マスクなどで外気を吸い込むときの刺激を和らげる。

体質改善

- ・規則正しい生活・十分な睡眠
- ・軽い運動・入浴で自律神経を整える。

寒暖差アレルギーは完治が難しいものの、日常の工夫で症状を軽減できます。もし症状が辛い場合は、耳鼻科での診察をおすすめします。

参照 ミラシル by 第一生命
寒暖差アレルギーって何？
風邪症状との違いや対処法
を医師が解説。
<https://mirashiru.dai-ichi-life.co.jp/article/1088591>

Instagram

更新しています！
ぜひフォロー&チェック
よろしくお祈いします(^_^)



公益財団法人新潟市開発公社
スポーツプロモーション課 亀田総合体育館
にいがたスポーツ情報ナビ
<https://niigata-kaikou.jp>