

## 今回は寒暖差アレルギーに注目！！

風邪でもないのに咳がでる、花粉症でもないのに、鼻炎。風邪のような症状であり、花粉症のような症状でもある。

そんな時はひょっとしたら「寒暖差アレルギー」かもしれません。今回は、寒暖差アレルギーについてお教えします。

### 寒暖差アレルギーとは

医学的に「血管運動性鼻炎」と言われています。大きな温度差による自律神経の乱れが原因で、鼻の奥などが刺激され血管の太さが変わり、鼻づまりや鼻水などアレルギー性鼻炎のような症状を引き起こします。症状が花粉症や風邪などと似ているので区別しにくいです。

### 寒暖差アレルギーの症状

・鼻炎・咳・食欲不振・疲れ・イライラ

### 風邪や花粉症と寒暖差アレルギーの違い

同じような症状があるため区別が付きにくいのですが、花粉症か、風邪か、寒暖差によるものかの目安としては、以下のポイントがあります。

#### 1. 目に炎症があるか？

充血していれば、花粉症。充血がなければ、寒暖差アレルギーの可能性あり。

#### 2. 鼻水の色はどうか？

黄色だったら、花粉症や風邪。透明だったら、寒暖差アレルギーの可能性あり。

#### 3. 熱はあるか？

発熱しているようなら、風邪など病気。寒暖差アレルギーでは発熱はない。

一般的に、**成人女性がなりやすい**と言われています。それは、女性は男性に比べて筋肉量が少なく、体内で熱を作るのが苦手なため、冷え性になりやすく、その冷えが自律神経の働きを乱してしまう場合が多いからです。

- (1) 寒暖の差を感じたら、こまめに着たり脱いだりして、極端な温度変化を身体に与えない。
- (2) マフラーや手袋、厚手のタイツや靴下などを着用して、冷たい外気に触れる部位を減らす。
- (3) 汗をかいた後はすぐに着替えて、体温を奪われないようにする。
- (4) マスクをして、鼻の粘膜を暖めつつ、潤す。
- (5) 自律神経を調節するために、ぬるめのお風呂に入り、リラックスを心がける。
- (6) にんにくやしょうが、スパイスを使った食事をして、血行を良くする

### 寒暖差アレルギーの対処法 ～症状の代表として鼻水をおさえるツボ～



晴明（せいめい）



目頭と鼻の付け根の骨のあいだを、指でつまむようにしっかり押す

迎香（げいこう）



左右の鼻の膨らんだところの外側にあるくぼんだ所を強めに押す

巨髎（こりょう）



ほほ骨の一番高いところのすぐ下を押す

寒暖差アレルギーは、アレルギーでも風邪でもないもので、薬で治すことはできません。以下の事に気を付けて、自律神経のバランスを整え、温度差のない生活をするように気をつけましょう。

# トレーニングルーム 情報

平成25年度 開放時間



春休みの開放時間

10:00~17:00 (D)

教職員のみ特別開放時間

17:00~19:00 (☆)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会で発行される許可証が必要です。利用講習会の詳細については体育館管理室までお問い合わせください。

## 栄養たっぷりレシピ

### 簡単ふわとろオムライス

- 材料☆ごはん …お茶わん1杯  
 ☆卵 …2個  
 ☆玉葱 …1/4個  
 ☆ケチャップ …適量  
 ☆塩こしょう …少々  
 ☆油 …適量

お好みて  
ウイナーや  
ニンジンも  
入れてもOK!



①玉葱をみじん切りにします。



②みじん切りにした玉葱とご飯をフライパンで炒め、ケチャップと塩コショウで味をつけます。



③②は茶わんなどで形を整え、平なお皿の上に盛りつけます。



④フライパンに多めに油をひいて強火にし、卵を溶いてフライパンに注ぎます。



⑤強火のまま10~15秒程かき混ぜ、火を止めます。



⑥③の上にトロトロの面が上になるようにフライパンを平行にスライドさせ、最後にケチャップをかけて完成です。



～玉葱の栄養素～

玉葱には、辛みと刺激の正体である『硫化アリル』という成分が豊富に含まれています。硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を助けて新陳代謝を活発にします。そして、体温を上げ発汗を促します。胃の活動を活発にし、食欲を増進させる効果もあります。

## 3月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					1 D	2 休
3 休	4 ☆ D	5 D	6 ☆ D	7 D	8 D	9 休
10 D	11 ☆ D	12 D	13 ☆ D	14 D	15 D	16 休
17 D	18 ☆ D	19 D	20 ☆ D	21 休	22 D	23 休
24 D	25 休	26 D	27 ☆ D	28 D	29 D	30 休
31 D						

トレーナーも常駐していますので、質問等ありましたらお気軽にお声かけください。他に何かございましたら体育館管理室(0466-84-3890)内線(2090)までご連絡ください。

体育館管理室