



そのくしゃみ鼻水

“寒暖差アレルギー”かも



春のような陽気になったかと思ったら、真冬の寒さに逆戻りして、また暖くなるを繰り返す、この時期は寒暖差が大きくなりがちですが、今年は特にその傾向を強く感じます。

そんな時期に、鼻水やくしゃみが出たりするけれど、風邪でも花粉症でもないという時は、「寒暖差アレルギー（血管運動性鼻炎）」かもしれません。

「アレルギー」とついていますが、アレルゲンがあるわけではなく、気温差（一般的には7℃といわれています）によって生じる自律神経が乱れ、鼻の粘膜が過剰に反応することにより引き起こされます。

主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、時に身体のだるさが出る場合もあります。これだけでは風邪や花粉症などとの区別がつきにくいですが、朝晩の気温差が大きい日や暖かい部屋から寒い外に出たとき（その逆も）など、症状が割と一時的な場合は寒暖差による症状の可能性があります。

～ 寒暖差アレルギー対処法 ～

- “首” “手首” “足首” 「3つの首」を温めて温度差を小さく。
- 脱ぎ着しやすい服装で体温調節
- 湯舟につかり体を温める。
- マスクで冷たい空気を防ぐ。
- 規則正しい生活・良い睡眠・ストレス解消で自律神経を整える。
- 適度な運動で筋肉をつけ体温調節機能をしやすい身体に。



インフルエンザ、まだまだご注意ください

一時収まってきたかのように見えたインフルエンザですが、松本市では1月下旬から2月にかけて再び増加傾向にあり、警報レベル（1地点あたり30人）が続いています。

例年ですと、前年の12月ころピークを迎え、その後収まってくるのですが、今年は再び増加に転じ、過去3年間を上回る件数が報告されています。

コロナ禍以降、流行のパターンの変動が大きくなっています。

今後についても予断を許しませんので、今後も予防の基本、うがい、手洗い、手指消毒を徹底し「かからない」、体調が悪い時は無理せず休む、マスクをするなど「うつさない」対策の継続をお願いします。



春に向けて心の調整を

春は一年の中でも特に“変化”の大きい季節です。

この時期の“変化”は冬から春へ向けての気候の変化、仕事上の変化、家庭環境の変化など様々なものが重なってきます。

このような変化は私たちにとっては“ストレス”となります。

ストレス・・・

外部からの刺激（ストレッサー）によって
生じる緊張状態

心

ストレッサー

一般的にストレスというと悪いできごとによって生じるものと思われがちですが、良いできごともストレスとなります。自分でも気づかないうちにストレスをため込んでいる場合もあります。

何か「いつもと違うな」「しんどいな」と感じることがあったら、一旦立ち止まってご自分の状態を振り返ってみてください。

《 ストレスを自覚する 》

眠れない、食欲がないもしくは逆に食べ過ぎてしまう、なんだかイライラするなどストレスを感じているときにはサインが出ます。

そんな時はまず、無理をせず、「自分はストレスを感じているんだ」と思ってください。



《 ストレスに対処する ～自分にとって心地よい物を～ 》

- 自分がどんなことにストレスを感じているかを探る → 何か減らせるものはないか
…気温の変化、花粉、生活の変化、仕事の変化など
- 軽い運動をする → 幸せホルモンの分泌を促す。
…運動をすることによって分泌される、セロトニン、ドーパミン、エンドルフィンには心身の安定や幸福感、不安感の軽減などの効果が期待できます。
- 友達とおしゃべりで心の緊張を解く → 話すことで心の整理も。
- 笑う → ストレスホルモンの値を下げ幸せホルモンの分泌を促す。
- 読書、音楽鑑賞、観劇など → 心を動かす



春先の「何となく不調」な状態をそのままにがんばり続けてしまうと、5月の連休など、一区切りついたタイミングで心の緊張が途切れてしまい、いわゆる「五月病」を招いてしまう心配があります。

そうなることを防ぐためにも、ストレスで心が凝り固まってしまう前に自分の心の声に耳をかたむけ、解きほぐして、元気な心で新年度を迎えられるようにしましょう。