

今月のコラム

寒暖差アレルギー

医師(名誉施設長) 森 厚文



昔から天気と体調には深い関係があることはわかっていました。「雨の日は頭が痛くなる」「台風が近づくとぜんそくの発作が出る」「梅雨時に古傷がしくしく痛む」など、天気(気圧、気温、湿度などの変化)が原因で起きる体調不良は気象病と呼ばれています。大型台風、ゲリラ豪雨などの極端な気象現象が目立つようになり、年々気象病の患者数は増加傾向にあるといわれています。気象病の症状は頭痛、関節痛や咳、めまい、体のだるさなど人によって様々ですが、天気の急な変化によって症状が出る人が多くなります。

気象病のひとつとして「寒暖差アレルギー」が知られています。くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどアレルギーに似た症状が出るものの、特定の原因によって引き起こされるアレルギーでもなく、熱っぽけれど風邪でもない症状を「寒暖差アレルギー」(血管運動性鼻炎)と言います。風邪との大きな違いは、鼻水がサラサラした水っぽい状態であることと、発熱がないことです。

人間には、自律神経(交感神経と副交感神経のバランス)によって一定の体温を保つ能力を有しています。しかし7度以上の気温差があると体温を調整する自律神経が乱れ、アレルギー様症状、頭痛、咳、めまい、体の痛み、うつなどの様々な症状が出る場合があります(症状が出るのは筋肉の少ない女性の方が多いといわれています)。寒暖差のない日でも室内と屋外の気温差で発症する恐れもあります。高齢者は自律神経を整える力が落ちていることが多いですが、若くても長時間、同じ姿勢でスマホやパソコンを見ていると自律神経を乱す原因となります。

寒暖差アレルギー対策として、まず体を温めることです。気温差に対応した服装とともに首や手足を温めることで血行が良くなり体も温まりやすくなります。体を温めるにはお風呂も効果的です。寒暖差の変化に負けない体づくりも大切です。すなわち、適度な運動、食生活を整える、十分な睡眠、リラクゼーション・ストレス緩和などです。

寒暖差アレルギーを含む気象病は他の疾患の症状と似ているため、安易に気象病のせいにしてはいけません。症状が長引く、あるいは症状がひどくなる場合は早めに医療機関(症状に応じた診療科)を受診することをお勧めします。

冬に向けて

介護科 谷野 安弘



十一月一日からみらいのさと太陽の介護科長となりました谷野です。まだまだ未熟者ではございますが、ご利用者様・職員のため聞き考え行動していきたいと思えます。よろしくお願い致します。

さて、話はガラッと変わりますが、十一月を迎え冬が近づいてきていると感じますね。朝晩の寒暖差が大きくなり体調を崩す方も増えています。冬はインフルエンザや胃腸炎等、様々な感染症が流行する時期ですので日頃からの対策が大切です。基本的な事でご存じの方は多いと思いますが確認し意識を高めておきましょう。

1 手洗い、うがい・マスク 手洗いは指輪や時計を外し爪は短くする。洗い残しの無いように指先、指の股、手首を意識して洗う。蛇口はペーパータオルがあれば使って閉める。鼻や口、髪は触らない。手荒れを予防する。といったことが大切です。うがいは起床時、外出後、食事前などこまめに行いましょう。マスクは咳が出る場合や周りに咳をしている人がいる場合にも着けてもらいましょう。

2 体調管理 健康を維持し体力・抵抗力を高めることはとても大切です。睡眠・栄養・運動・ストレス解消といった日常生活で行える健康管理はもちろん、インフルエンザ等の予防接種も有効な予防手段です。

3 清潔 不特定多数の人が触る場所には様々な菌が存在します。外出先から帰ってきた際等には必ず手洗いを行いましょう。家の中でもドアノブや蛇口、水周り、リモコンやパソコン、タオル等も複数の人が触る物ですので清潔にしなければ家族に広めてしまう可能性があります。

4 近隣の流行状況 インフルエンザやノロウイルスは十一月から三月と似た時期にピークを迎えます。お住いの地域で流行し始めた情報があれば更に注意が必要です。金沢市の公式ホームページ等でも確認できるので気になる方はチェックしてみてください。