

## 10月は寒暖差による症状に要注意

問 健康推進課（金屋庁舎）  
清水行政局住民福祉室

10月は1年で最も過ごしやすい時季と言われていますが、近年は気温の差が著しく、1日の中や日ごとの気温の差（寒暖差）によって不調を訴える人が増えており、体調管理に注意が必要です。

## 原因

寒暖差がおおよそ7度以上によって鼻の粘膜の血管が広がり、粘膜が腫れることで、鼻水や鼻詰まりなどの症状が起こると考えられています。アレルギー反応ではなく、自律神経のバランスが崩れることで起こるため、寒暖差以外にもたばこや排気ガスのような化学物質や精神的ストレスなどで症状が出る場合もあります。

## 寒暖差による症状と

## 風邪や花粉症との違い

花粉症やアレルギー性鼻炎などのアレルギー疾患は、花粉、ホコリ、ダニなどが原因となるアレルギー反

服などを携帯し、こまめに体温調節できるようにする。

## ② 血流を良くする工夫をする

・手袋、マフラー、帽子、ひざ掛けなどを利用して体を冷やさないようにする。

・ストレッチやウォーキングなどの軽い運動を行う。

・体を温める食材（ショウガやトウガラシなど）を使った食品を食べる。

## ③ 規則正しい生活で体調を整える

・自律神経の働きを安定させるため、早寝早起きで規則正しい生活をする。

・質の良い睡眠をとる。

・精神的なストレスは自律神経のバランスを乱すため、ストレス解消を心がける。

## ④ バランスの良い食生活を送る

・エネルギー源になるたんぱく質や、体の調子を整えるビタミン、ミネラルなどバランスよく食事をとる。

これらに気をつけても症状が続いたり、ひどくなったりする場合は耳鼻科などの医療機関を受診し、治療を受け、体調を整えてください。

## 予防と対策

寒暖差による症状を防ぐには、温度差を少なくし、血流を良くすることが大切です。また、自律神経のバランスの崩れを防ぐ生活を意識してみましよう。

## ① できるだけ寒暖差を小さくする

・外出のときにはすぐに羽織れる衣

## 乳幼児を子育て中の皆さまへ

子育て支援センターは  
皆さまの子育てを応援します！

## 子育て講座

～子どもの秘めた可能性をみつけよう～

●日時／10月18日（月）  
13:30～14:30

●場所／子育て支援センター

●講師／佐々木 久美子さん

●定員／10組程度

●参加費／無料

●申し込み／10月4日（月）8:30～

開設日時など（場所は「にこにこひろば」以外、子育て支援センター）

あそびのひろば	金曜日（10月8日・15日・22日・29日） ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。	10:00～11:00 14:00～15:00
にこにこひろば （1歳半～）	10月27日（水）10:00～11:00（予約制） ※場所は金屋文化保健センター。 詳細は予定表でご確認ください。	

子育て支援センターは皆さまの子育てを応援しています。  
詳しくは町ホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。

子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）