



今津病院だより

2019年9月号 (第162号)

理念 隣人愛

私たちは、自らを愛するように隣人を愛し
隣人に尽くすことに誇りを持ちます

寒暖差アレルギー

季節の変わり目になると体調を崩す人が少なくありません。昼間は暑く、夜には急に寒く感じ、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状が出ることはありませんか。このような不調を感じたら、「寒暖差アレルギー」を疑っても良いかもしれません。

寒暖差アレルギーとは、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（アレルゲン）によって引き起こされるアレルギーでもなく、熱っぽいけれど風邪でもない症状を言い、医学的には「血管運動性鼻炎」と呼ばれます。

血管運動性鼻炎は検査をしても明確なアレルゲンが見つかりません。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。また、アレルギー疾患によく見られる目や皮膚のかゆみなどの症状もなく、人にうつることもありません。

寒暖差アレルギーの症状は、温度差が7度以上になると出やすいとされています。温度差によって自律神経のバランスが崩れることで発症すると考えられています。自律神経には交感神経と副交感神経があり、相反する作用を持つこの2つの神経がバランスをとって体内環境を調節しています。鼻の粘膜にある血管の収縮・拡張も自律神経によってコントロールされ、激しい温度差が刺激になってこの調節がうまくいけなくなり、鼻水が出やすくなってしまいます。

対策として日常では、温度差をなるべく小さくするように心掛け、血流を良くすることが大切です。衣服などでこまめに体温調節したり、マスクで冷気から粘膜を遮断するのも効果的です。また、血流を良くするためには、太い血管が皮膚の表面近くを通過している首・手首・足首の“3つの首”を温めると効果的です。食事ではショウガなど体を温める食材を積極的に取り入れましょう。さらに、筋肉を維持するためにも、血流を良くするためにも運動が大切です。自律神経のバランスを整えるという意味では、就寝の1時間くらい前に入浴し、軽いストレッチをして深部体温を上げてから寝床に入ると、深部体温が下がるタイミングで眠りにつくことができ、質の良い睡眠が取れます。睡眠のリズムが整うと自律神経のバランスも整ってきます。

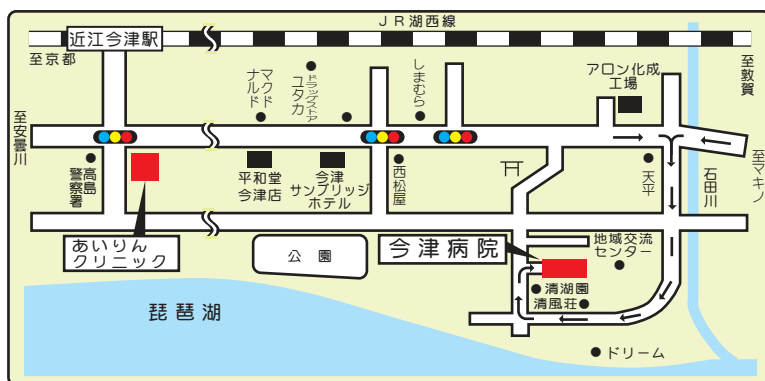
自律神経を整える健康的な生活を送ることは、寒暖差アレルギーの予防だけでなく、健康全般にとって有益です。寒さなどの環境刺激に負けない丈夫な体は日ごろの生活習慣の積み重ねによって作られます。できることから改善していきましょう。

お知らせ

● 外壁塗装工事について

7月中旬から11月下旬にかけて、外壁塗装工事を行っております。工事期間中はご利用の皆様には騒音や工事車両等において、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をいただきますようお願いいたします。

アクセスマップ



一般財団法人 近江愛隣園 今津病院

〒520-1605

滋賀県高島市今津町南新保87番地1

TEL:0740-22-2238・FAX:0740-22-5125

HP: <http://www.oumiairinen.org>

● 外来診療部門

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科	安藤三男 (消化器内科)	大野慶人 (初診受付11:00まで)	佐々木靖之 (循環器内科)	平井直子 (午前のみ) (初診受付11:00まで)	藤野文孝※4 (腎臓内科) 第3休診	交替
整形外科 リハビリテーション科	岸本郁男 午前は完全予約制	岸本郁男 午前は完全予約制	瀬本喜啓	岸本郁男 午前は完全予約制	瀬本喜啓	瀬本喜啓 (小児側弯専門外来) 第2・4岸本郁男
専門外来	皮膚科※2 ~14:30 高橋聡文 泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城秀出 循環器内科 午前のみ 完全予約制 佐々木靖之	神経内科 隔週 鵜沼恒夫 9月3・17		皮膚科※2 ~14:30 山口明彦	泌尿器科 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城秀出 呼吸器内科※1 禁煙外来 ※1 10:00~12:00 島田一恵	

※ 電話で予約もお受けしています。 ※前日まで (☎ 0740-22-2238)

※1 呼吸器内科・禁煙外来 10:00~12:00 6(金)休診

※2 皮膚科 14:30まで 5(木)休診 ※4 腎臓内科 第3金曜日休診 13(金)休診

※3 整形外科 7(土)・24(火)・26(木)休診

● 人工透析のご案内

1部(月~土)	8:30~
2部(月~土)	14:30~
3部(月・水・金)	17:00~

■ ベッド数 27台

※ 送迎についてはご相談下さい。

※ 臨時透析受付いたします。

透析センター直通電話番号 0740-22-2341

● 受付時間・診察時間

	受付時間	診療時間
午前	8:30~12:00	9:20~
午後	13:30~15:30	13:30~

■ 休診日：日曜日・祝祭日 土曜日の午後は休診

訪問診療・訪問看護も行っております。

お気軽にご相談ください。

緊急時はお問い合わせください。24時間体制です。

● 無料保健・福祉相談

(予約制)のご案内

今月の相談日 19日(木)

相談時間 10:00~11:00

テーマ

『地域の福祉サービスに関する情報』

22-5126 (地域連携室直通)

● 糖尿病及び生活習慣病教室

のご案内

9月6日(金)

13:30~14:30

糖尿病・生活習慣病についての

知識や治療法に関しての教室を開きます。

ご希望の方は、受付又は

外来看護師、担当医にお尋ねください。

● 訪問リハビリテーションのご案内

◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 9:00~17:00

◆完全予約制 詳しくはお問い合わせください。

● 通所リハビリテーションのご案内

◆実施日 火・木(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 8:30~12:30

◆詳しくはリハビリテーション室へ
お問い合わせください。

当院は敷地内
全面禁煙です

