



アガペの実

2021年10月発行

vol. 49

ホームページ

<https://www.agape21.jp>



税引関係なく
10%割引券
キリッ

特集

寒暖差アレルギー(血管運動性アレルギー)

花粉の時期でもないのに
くしゃみ・鼻水が・・・
なぜだろう?

朝晩と日中の気温差が大きくなると、症状としてくしゃみや鼻水などが
出始めることがあります。いわゆる「寒暖差アレルギー」というものです。
原因が完全に分かっているわけではありませんが、
「アレルギー」と名は付くものの、主な原因は自律神経の乱れや鼻の知覚過敏
と考えられています。実際はアレルギーとは少し違います。
ただし、花粉症やアレルギー性鼻炎と見分けがつきにくい症状となります。



【寒暖差アレルギーはなぜ起こるのか?】

①自律神経の乱れ

自律神経は交感神経と副交感神経の2つから成り立ちます。交感神経は活動時に活発になり、副交感神経は逆に安静時に活発になります。副交感神経が活発になると鼻の中の血管が大きくなり、鼻が詰まりやすくなります。また、分泌物も増えるため、鼻水も増えます。

②鼻の知覚過敏

さらに鼻の知覚過敏がある場合も副交感神経が活発になります。花粉症やアレルギー性鼻炎がある場合、それに反応して鼻が敏感になります。鼻が敏感になると、副交感神経が活発になりますので、温度差などにも敏感になるといわれています。

【寒暖差アレルギーの対策・治療は?】

①自律神経のバランスを整える

具体的には運動・食事・睡眠といった普段の生活に加え、喫煙、飲酒、化学物質や精神的ストレスなどにも気を付けた方が良いでしょう。しかし、目に見えた改善はなかなか難しいのが現状です。予防策としては、寒暖差を抑えるために、マスクや寒暖差を防ぐ衣類、空調、刺激物を避けることなどがあげられます。

②治療薬

アレルギー性鼻炎と同様な薬が用いられることが多いです。抗ヒスタミン薬や点鼻薬があげられます。市販薬で短期間様子を見ていただき、症状が継続・悪化・改善が見られないなどの状況がありましたら病院へ受診されることをお勧めします。

ヨーロッパ、アジア等10カ国にて **累計1,000万セット突破!!**



【1,000万件以上の検査実績!!】

★安心・迅速な検査キット、遂に
日本初上陸!!

通常 ¥ 3,278 (税込み) を

アガペ特別価格 **¥ 1980** (税込み)

※店舗により在庫状況が異なります※

唾液採取用キットは、唾液を入れて検査する抗原キットなので、
小さなお子様からご年配の方まで安心してご使用いただけます。

本品は海外にて先行販売されました商品となります!! ※サイロフィ生命科学(株)は、医療機器や医療器材を製造する企業です。

東京都にて、一般販売用商品で唯一 **登録・販売許可取得**

2022 1月未まで
【在宅・オンライン・加齢・肥満・高齢/高齢者】
キリトリ

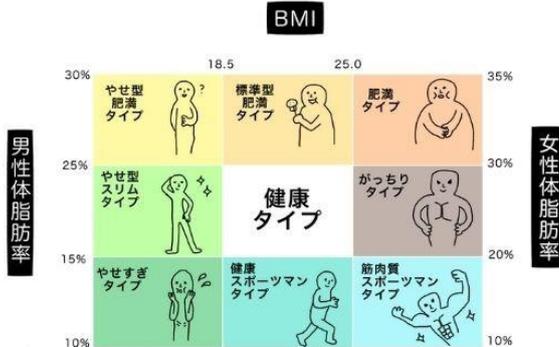
コロナで自宅で過ごすことが増えた現在、運動不足等で
太ってしまった人も多いのではないのでしょうか…



**実践に基づいたおすすめの
ダイエット紹介**

健康を目指すには、BMI=22が推奨されています。筋肉がつくと体重は増えますが、基礎代謝が向上し、ダイエット効果の底上げをしてくれます。
※BMIの算出式=体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)

あなたはどのタイプ？



資料：東京都予防医学協会

ダイエットはしてみたいけど、何をやればいいのかわからない・・・
又は、迷っている方のために実際に試してみたものからいくつかご紹介。 ※持病のある方は、事前に主治医にご相談下さい。

炭酸水ダイエット

(空腹時、食事前などに炭酸水を飲み、空腹を紛らすダイエット方法)



ここが良かった！

- ・間食したい時に空腹を一時的に忘れられる。
- ・食前に飲むと、ご飯をたくさん食べられないのでカロリー摂取が抑えられる

おすすめ度★★★
こんな人に おすすめ
つい食べ過ぎてしまう人



測るだけダイエット

(毎日同じ時間、条件で体重を測るだけのダイエット方法)



ここが良かった！

- ・測るだけなのでストレスが溜まりにくい
- ・何を食べたら太りやすいか、などわかってくるので生活に活かしやすい

おすすめ度★★★
こんな人に おすすめ
分析が好きな人



縄跳びダイエット

(普通の前跳び1分間×10セットを毎日続けるダイエット方法)



ここが良かった！

- ・天井が高ければ家の中でもできるので、天候に左右されにくい

おすすめ度★★★

ここに注意！
・コンクリートの上は膝や腰に負担がかかる場合あり(土の上推奨)
・競技用の縄跳びを使うとより効果が出やすい

他にも、ランニング継続により減量できた、バランスの良い食事をとり間食しないのがベスト、など様々な意見がありました。自分にあったダイエット法を見つけて、軽やかな毎日を過ごしたいですね。

おくすりの豆知識 ～後発(ジェネリック)医薬品とは～

後発医薬品(ジェネリック医薬品)とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に発売される同じ有効成分・同じ効能効果を持つ医薬品のことです。開発にコストがあまりかからないので、安価で経済的です。製造方法が若干違うものがありますが、有効成分・治療効果にほとんど差がありません。

店舗紹介



堺町調剤薬局

堺町調剤薬局は、小倉駅から徒歩10分の角田ビル1階にて開業しております。昨年8月に改装を行い明るく清潔な環境にて対応させていただいております。新型コロナウイルスへの対策として店舗・スタッフ消毒の徹底等はもちろんのこと、お薬の対応やお電話でのお薬説明・相談なども行っております。

清涼飲料水、衛生用品、生活用品、雑貨などのお買い求めも対応しておりますので、お元気な方もお気軽にお立ち寄りください。スタッフ一同、皆様のお役に立てる日を心よりお待ちしております。



堺町調剤薬局の周辺地図です

〒802-0005
福岡県北九州市小倉北区堺町2丁目1-1
TEL 093-551-5737 FAX 093-551-4931

