

寒暖差アレルギーとは

気温差などが原因となって生じる鼻炎のこと。

日中は暑いのに夜は気温が下がる、季節の変わり目などに起こりやすいといわれています。

医学的な名称は「血管運動性鼻炎」。

気温の寒暖差が激しいと自律神経が乱れ、気温変化に敏感な鼻の血管が収縮し、

腫れて鼻づまりが起きやすくなるといわれています。

症状

くしゃみや鼻水、鼻づまり、食欲不振、だるさといった鼻かぜの症状の様なものから、不眠、イライラするなどの症状が出る場合があります。

風邪やアレルギー性鼻炎との見分け方

目の炎症、かゆみ、充血は無し。
鼻水の色は透明。発熱無し。

予防

①体感気温差を小さくする

マスクやストール、カーディガンなどを持ち歩き、気温などに合わせてこまめに服装を調節できるようにしましょう。

②体を冷やさない食生活

冷たい食べ物、飲み物を取りすぎないようにしましょう。

③自律神経のバランスを整える

規則正しい生活を心掛け、シャワーだけでなく湯船に入って体を休めるようにしましょう。



問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

特定健診・いきいき健診

下記のとおり、追加健診を実施します。

期日 10月12日(金)

受付 午前9時～10時30分

午後1時～2時30分

午後6時～7時30分

会場 中野保健センター

※健診票がない人、申し込みされていない人は、健康づくり課へお問い合わせください。

健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

期日 毎週水曜日

時間 午前10時～11時30分

会場 中野保健センター

内容 血圧測定、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談など

こころの健康相談

こころに関する専門医師が相談に応じます。

秘密は固くお守りします。お気軽にご相談ください。

期日 11月15日(木)

時間 午後2時～4時

会場 中野保健センター

※無料、予約制

※希望者は相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

電話健康相談所 ☎0269(23)0300 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)

女性相談 ☎0269(23)4810 午前9時～午後5時(土・日・祝日、年末年始を除く)

休日緊急診療所(中野保健センター内) ☎0269(23)2255

インフルエンザの予防接種費用を助成します

インフルエンザは例年11～12月頃に流行が始まります。特に子ども、高齢者や慢性疾患のある人などがウイルスに感染すると、肺炎を併発して重症化することがあります。
流行前に予防接種を受け、重症化を防ぎましょう。



▲詳細は市ホームページをご確認ください

受けるには？

医療機関へ連絡し確認・予約を行った上で、保険証、免許証、母子健康手帳などをお持ちいただき接種を受けてください。予診票は医療機関にありますので、記入して提出してください。

受ける前に注意することは？

以下に該当する人は接種を受けられません。

- ①明らかに発熱がある
- ②重篤な急性疾患にかかっていることが明らか
- ③この予防接種に含まれる成分によってアナフィラキシーを起こしたことが明らか
- ④以前、この予防接種を受けたとき、2日以内に発熱、発疹、じんましんなどアレルギーと見られる異常があった
- ⑤過去に免疫不全の診断がされている



子ども

接種対象者	平成15年4月2日以降に生まれた生後6カ月から15歳(中学3年生)
接種助成期間	2019年(平成31年)3月31日まで
助成金額	1人1回につき1,000円を助成。 ※医療機関でかかった費用から1,000円を差し引いた金額をお支払いください。

高齢者

接種対象者	65歳以上の人(満年齢) ※60歳以上65歳未満の人で、一定の障害がある人も対象。
接種期間	2019年(平成31年)3月31日まで
接種回数	1回
一部自己負担額	1,000円 ※上記対象者のうち生活保護受給者は無料。被保護者証明書をお持ちください。

※詳しい内容については10月に各地区に回覧する「インフルエンザ等予防接種の説明書」をお読みください。

インフルエンザ予防接種を受けられる市内の医療機関一覧

高齢者は下記の全ての医療機関で接種可能です。

医療機関名	電話番号	子どもの接種可能年齢	医療機関名	電話番号	子どもの接種可能年齢
北信総合病院	22-2151	生後6カ月～中学3年生	市川内科医院	22-3366	小学1年生～中学3年生
今井こども医院	24-7755		高野医院	22-6810	
くまき整形外科・リウマチ科クリニック	23-1301		南谷整形外科	22-7722	
高橋医院	26-2171		油井内科医院	26-1241	
長谷川クリニック	26-7700		さかえクリニック	23-2405	
飯田医院	22-2653		小田切医院	22-3054	
アライクリニック	24-0601	1歳～中学3年生	すずきレディスクリニック	24-7887	中学生のみ
徳竹医院	22-3202		関整形外科	22-6170	
西原医院	22-3007		広田医院	22-6661	
丸谷医院	26-0077		須藤医院	22-3746	中学3年生のみ
三沢クリニック	22-5522		佐藤病院	38-3311	不可
渡辺耳鼻咽喉科医院	26-5733				

※市外の医療機関をご希望の方は、健康づくり課へご連絡ください。