



## コラム

### 風邪じゃないのに鼻水が止まらない

風邪じゃないのに鼻水が止まらないなんてことありませんか？筆者もこのタイプで、特に朝起きたタイミングでくしゃみ・鼻水が止まらなくなります。

どうやらこの時期起こりやすい「寒暖差アレルギー」というものらしく、原因や対処法、そして市販薬を使うときの注意点をご紹介します。

寒暖差アレルギーと呼ばれていますが、何かアレルギーの原因物質があるわけではありません。自律神経の乱れによって鼻の粘膜が過敏に反応し、くしゃみや鼻水、鼻づまりが起きる症状です。医学的には「血管運動性鼻炎」と呼ばれています。寒い屋外から暖房の効いた室内へ急に移動すると、血管の収縮と拡張を自律神経が上手く調整できず、症状が出やすくなるのが特徴です。

私の場合は、朝方布団から出た瞬間に冷えた空気を吸い込むことで症状が出やすくなっています。寝室が夜間に冷え込み、起床時に急激な温度差が生まれることが原因です。

対処法としてまず重要なのは、温度差をなるべく小さくすること。外出時はマフラーやマスクで顔周りを温め、帰宅後も部屋を急に暖めすぎないよう心がけましょう。また身体が冷えると自律神経が乱れやすくなるため、湯船に浸かって血行を促したり、規則正しい生活や適度な運動で自律神経のバランスを整えることも有効です。加湿器を使い粘膜の乾燥を防ぐことも症状緩和につながります。

市販薬を使う場合は、成分や用途をよく確認することが大切です。鼻水には抗ヒスタミン薬、鼻づまりには血管収縮薬などが使われますが、眠気や口の乾きが出るタイプもあります。点鼻薬の血管収縮剤は、使いすぎるとかえって症状を悪化させることがあるため、表示された用法・用量を守ることが必須です。また他の薬を服用している人や持病がある人は、成分が重複したり相互作用が起きる可能性もあるため、必要に応じて薬剤師に相談しましょう。

寒暖差アレルギーは生活習慣の工夫で軽減できることが多い症状です。無理をせず、環境調整とセルフケアを組み合わせて、冬を快適に過ごしましょう。

このエリアのパートナー

お気軽にご連絡ください！

2026年1・2月号 No.20

2025年12月15日発行 編集・発行／株式会社クラビス 〒105-0004 東京都港区新橋2-20-15 新橋駅前ビル1号館6階

くらしのパートナーレター | くらしのパートナーをもっと知っていただくための広報紙



くらしのパートナー

レタ

ル

くらしのパートナーってどんなサービス？

くらしのパートナー活動報告・新店舗のお知らせ



コラム | 風邪じゃないのに鼻水が止まらない

# くらしのパートナーってどんなサービス？



くらしのパートナーは地域に住むシニアの方の日々の暮らしのお困りごとを解決します。例えば、足が悪くひとりでの外出が難しければ、買い物代行や通院同行をご提案。担当パートナーだけでは解決できない内容は、適切な専門業者や士業、サービスと連携して解決。どんなお困りごとでも解決できるよう、臨機応変に対応いたします。「くらしのパートナーに相談すれば、なんでも解決してくれる！」と言ってもらえる存在を目指し活動しています。

※シニア以外の方もご利用いただけます。

## ライフサポート ご依頼一例

- ★買い物代行/同行
- ★通院同行、処方薬受取
- ・室内清掃
- ・庭掃除、雪かき
- ・ゴミ出し
- ・家具組み立て、模様替え
- ・スマート操作レクチャー
- ・お墓のお手入れ
- ・衣替え(寝具含む)
- ・家具家電購入/設置
- ・スマホ、家電の初期設定
- ・エアコンの簡易清掃
- ★暖房器具の買い替え
- ★老人ホーム紹介
- ・不動産売却/空き家処分
- ・行政書類作成
- ・相続税対策相談
- ★身元保証
- ・引越し
- ・生前整理、遺品整理
- ・お墓、お仏壇の購入
- ・プレゼントの買い物代行



## プロサポート ご依頼一例

- ・害虫駆除
- ★エアコンの内部清掃
- ・バリアフリーリフォーム
- ・配食、ミールキット
- ★暖房器具の買い替え
- ・不動産売却/空き家処分
- ・行政書類作成
- ・相続税対策相談
- ★身元保証
- ・引越し
- ・生前整理、遺品整理
- ・お墓、お仏壇の購入
- ・プレゼントの買い物代行



冷えた身体のまま熱い湯船に浸かると、心臓に負荷がかかり、めまいや心筋梗塞や脳卒中に繋がることもあります。小型ヒーターで脱衣所を温めたり、足元から順番にかけ湯をするなど温度変化に注意しましょう。

※紹介料、手配料はいただきません。



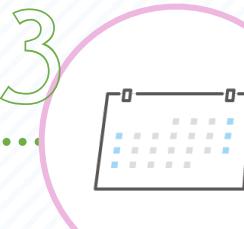
## サービス ご利用の流れ



ご利用者様、ケアマネジャー様、各窓口担当者様よりエリアのパートナーへご連絡ください。



ご依頼の内容を伺いお見積りをいたします。



見積もり内容にご納得いただけましたら、実施する日程をご予約いただきます。



ご予約日時にパートナーがご自宅へ伺い、依頼内容を実施いたします。



業務終了後、現金払いか銀行振込でお支払いいただきます。次回予約も可能です。



ケアマネジャー様からのご紹介で歩行が不安な方の通院同行を月に1~2回ほどさせていただいております。毎月の近場の病院の受診と、3ヶ月に1回の市立病院の同行ですが、途中ATMやコンビニなどに寄り道をしながら便利にご利用していただいております。

●埼玉県 ●くらしのパートナー川口東店



足腰の痛みのため、ひとりで外出するのが不安なお客様から依頼を受け、近隣の商店街への買い物や受診に同行しています。週に1回のペースで利用していただいております。買い物中の笑顔や感謝の言葉をいただくと嬉しくなります。

●東京都 くらしのパートナー葛飾西店



98歳のご利用者様。

隔週のリハビリ帰り送迎に加え、月1回の通院や買い物にも同行しています。移動中は玄孫くんのお話や昔の思い出を聞かせてくださり、私自身も温かな時間を共有しています。

●福岡県 ●くらしのパートナー小倉南店

## NEW OPENのお知らせ

- 兵庫県 くらしのパートナーたからづか店
- 大阪府 くらしのパートナー池田・箕面店
- 奈良県 くらしのパートナー香芝・高田店
- 大阪府 くらしのパートナー貝塚・泉佐野店
- 千葉県 くらしのパートナー柏南店
- 埼玉県 くらしのパートナー川口西店
- 静岡県 くらしのパートナー伊東店