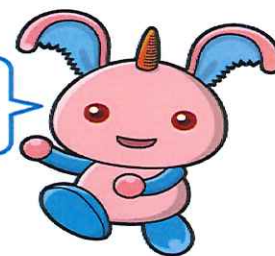


いよいよ冬も後半戦です！

暮らしの瓦版

2017
3月号



寒暖差アレルギー

寒暖差アレルギー(血管運動性鼻炎)について

温度差が激しい時やホコリが多い所で、鼻水やくしゃみが出る事はありませんか？
風邪をひいたわけではないのに、鼻水が止まらず何度もくしゃみが出る。こんな症状でお悩みの方は、寒暖差アレルギーの可能性がります！

症状はくしゃみ、鼻水、鼻詰まりといった、花粉にも風邪にも同じような症状が出るものですが違いがいくつかあります。

場所や行動で発症するのが寒暖差アレルギーです、よくある条件は

※温かい場所から寒い場所へ移動したとき

※カレーやラーメンなど熱くて刺激性が強いものを食べたとき

※スキー場などで冷たい空気を吸ったとき

◎ 気温差が激しい季節や刺激物に触れた時に症状が引き起こされます、注意です！

寒暖差アレルギーの対策方法

アレルギー性鼻炎は、アレルギーの原因となるものを取り除きますが、寒暖差アレルギーは身体のアレルギー反応によって起こる病気ではないので、対症療法がおこなわれます。鼻の症状には自律神経が影響を及ぼします、自律神経のバランスを整える事も大切です。自律神経のバランスを整えるためには、不規則な生活を改善して休養を取り、ストレスをコントロールするようにしましょう！

1. 生活のリズムを整える 就寝時間を早めて、朝早く起きる
2. バランスの取れた食事 野菜類が多いメニューや品数の多い定食
3. 運動で体力をつける 体質改善の為に、水泳、ジョギング、ウォーキングなど
4. 鼻うがいをする 鼻の中がすっきりとして症状が和らぎます
5. タバコを吸わない ニコチンが血行を悪くし、鼻炎の悪化につながります

◎ 規則正しい生活を送ることで症状の改善を目指しましょう！

なぜ？アレルギーでも風邪でもくしゃみは出るのか！

鼻は外から空気を取り込んでいますが、外気にはチリ、ホコリや細菌などの色々な異物が混じっています。そのまま吸い込むと病気になってしまうので、身体を守る為に水やくしゃみを出して異物を追い出します。鼻水を流すことによって、異物を洗い流し、くしゃみを出すことによって、勢いよく外に飛ばし、身を守ろうとしているのですね。

POINT 2017年の花粉飛散開始時期の予想を発表します！

関東地方は花粉が2017年最初に飛ぶ時期は2月上旬からとの予測
九州から関東の方は、早めに花粉対策を始めたほうが良さそうです。

北本建設からのお知らせ

**ご自宅の改修や新築でお悩みの方がいらっしゃいましたら
小さな修理から大きな建物まで建物の事ならなんでもご相談ください。**

建物の改修や建設でお悩みの方がいらっしゃいましたら、倉庫・工場・店舗・事務所等の新築工事はもちろんの事、改築や増築、外壁から屋根、土木、工場設備改修と各種改修工事もおまかせ下さい。

今回は手摺りの設置のオススメ

手摺りには転倒を防止する役割と歩行や動作を円滑にする役割があります。
ちょっとしたリフォームで安心と快適な生活が手に入れられるのです！

- ・玄関→ 段差の大きい上り框の登りや下りや靴をはく為の立ち座りに便利です。
- ・トイレ→ 便座への立ち座りを、補助する縦型。座った姿勢を維持する横型。
- ・浴槽→ 特に滑りやすく、危険が多い場所です。浴室内の動作補助は勿論ですが浴槽の縁をまたぐ動作が必要となる為、バランスを取る為に必要です。
- ・廊下、階段→
移動しながら手を滑らせ必要な時にしっかり握って使う。
長距離の移動を可能にする為長尺による連続性が必要です。

※一般的に取り付けに標準の様なものは有りますが、人の身体状況や感覚は個々に違うものです。取り付け前に実際に便座に座ってみたり、歩いてみたりして微調整をする事をお勧め致します。

一粒万倍日 3月 3日11日16日23日28日

(いちりゅうまんばいび) 一粒の種が万倍にふえる吉日です。
そのため諸事成功を願って事始めに用いられます。

正社員募集！

有資格者、監督経験者大歓迎！
詳しくはお電話下さい、お待ちしております。

北本建設と一緒に働いてみませんか？

〒364-0003 北本市古市場三丁目131番地
北本建設株式会社 ☎ 048-591-1234

※耳寄り情報を求めています。

喜んでお伺い致します。

担当者 薩美・太田まで