

# 寒暖差アレルギーにご用心

くしゃみ、鼻水などの原因は、風邪？花粉症？と思いがち。

日ごとの寒暖差が大きいこの季節。その原因は、“寒暖差アレルギー”の可能性もあります。

寒暖差アレルギーとは、気温の変化により鼻炎や自律神経の乱れを起こすことから起こります。アレルギーと名前がついていますが、医学的な名称は「血管運動性鼻炎」。  
熱々のラーメンを食べているとき、寒い外から暖かい室内に入ったときに出る鼻水も広く捉えれば、実はこれも寒暖差アレルギーの症状に当てはまります。  
特に、夜に冷え込んだ翌朝に症状が出る人が多く、近年の異常気象により、寒暖差アレルギーの症状を呈する人は増加傾向にあります。

アレルギー性鼻炎の症状で受診する人の約5%が寒暖差アレルギーとも言われています。

## 〇〇発生のメカニズム〇〇

原因は、気温に合わせて体調を調節・適応させている自律神経の乱れ

- ・通常、鼻の毛細血管は寒いと交感神経の働きで縮み、温かいと副交感神経の働きで広がる。
- ・1日の内に急激な変化が起きると自律神経に異常をきたし、正常に動かなくなる。
- ・自律神経が対応できる温度差は約7℃と言われており、それ以上の温度差になると適応できなくなり、寒暖差アレルギーが起こると考えられている。

## 〇〇一般的な症状〇〇

- ・鼻づまり
- ・くしゃみ
- ・せき
- ・食欲不振
- ・睡眠トラブル
- ・疲れやすさ
- ・イライラ



## 〇〇風邪・花粉症と見分けるポイント〇〇

- ①目の症状があるかどうか
  - ・目のかゆみ、充血がなければ、寒暖差アレルギーの可能性あり
- ②鼻水の色
  - ・透明だと寒暖差アレルギーの可能性あり
- ③発熱の有無
  - ・熱がなければ寒暖差アレルギーの可能性あり

※一般的な目安です。

自己判断せず、必ず医師の診察・正しい治療を受けましょう。

## 〇〇対策〇〇

- ・気温に合わせてこまめに服装を変える
- ・マスクをつけ、鼻の粘膜を潤しあたためる
- ・40℃前後のぬるめの入浴でリラックス

