

# 保健管理センターだより



長引く鼻水・咳・頭痛など、…



## その症状、寒暖差アレルギーかも？！

鼻の調子が悪い、なんだか熱っぽいけど風邪ではない・・・季節の変わり目は体調を崩す人も少なくありません。それらの症状はもしかしたら寒暖差アレルギー（血管運動性鼻炎）かもしれません。



### 寒暖差アレルギーとは

季節の変わり目に、くしゃみ、鼻水、鼻詰まりなどアレルギー性鼻炎によく似た症状が出ているけれど、検査をしてもはっきりとアレルギーを引き起こす特定の原因が見つからない、熱っぽいけどウイルスに感染して炎症を起こしたわけでもない・・・。

このような場合、寒暖差アレルギー（血管運動性鼻炎）と診断されることがあります。寒暖差アレルギーは「血管運動性鼻炎」と呼ばれる鼻炎の種類の1つですが、アレルギーの病気ではありません。

### 原因

寒暖差アレルギーの原因は解明されていませんが、寒暖差（おおよそ7℃以上）によって鼻の粘膜の自律神経のバランスが崩れ、症状が起こると考えられています。この鼻炎（血管運動性鼻炎）はアレルギー反応ではなく、自律神経のバランスが崩れることで起こるため、寒冷差以外にもタバコや排気ガスのような化学物質や精神的ストレス等で症状が出る可能性があります。

### 症状

鼻水・くしゃみ・咳・だるさ・イライラ等

アレルギーや風邪とは違い、目に症状がなく、鼻水は透明なことが多いようです。

#### 風邪との違い

- ・熱がない
- ・鼻水が透明



#### 花粉症との違い

- ・目がかゆくない
- ・充血がない



## (症状の一覧)

症状	寒暖差アレルギー	アレルギー性鼻炎	風邪
くしゃみ	ある	ある	ほとんどない
鼻水	無色透明	サラサラ	黄色く粘着性がある
咳	でる人もいる	でる	でる
熱	あまりでない	でても微熱程度	でる
原因	特定されていない	花粉などのアレルゲン	ウイルスなど

## 予防と対策

### 気温差を小さくする

鼻の粘膜が寒暖差を感じにくいようにするには、鼻と口をマスクで覆い、外気に触れないようにするのがおすすめです。セルフケアとして最も簡単にできる対策といえるでしょう。

また、暖房が効いた室内にいて外出した際の気温差で寒暖差アレルギーが出てしまうかもしれません。暖房はつけっぱなしにするのではなく、外出前に電源を切って身体を外気温に慣らしておきましょう。

### 自律神経を整える

ストレスは自律神経の乱れを招いてしまいます。そのため、趣味や運動の時間を設けてストレスを貯めない、規則正しい生活を送りましょう。

また、自律神経は食生活とも関係しています。自律神経は血糖値を調整する役割も担っており、大量の糖質が含まれた食事をすると急激に血糖値が上がり、自律神経が反応し、血糖値を引き下げます。このような急な変動によって自律神経が乱れてしまいます。自律神経を整えるためには、暴飲暴食を避けて血糖値に気を付けた食事を心がけましょう。

寒暖差アレルギーは約 7 度以上の気温差によって自律神経が乱れてしまい鼻づまりや鼻水、くしゃみなどが出てしまう症状です。寒暖差アレルギーの症状がひどい場合は頭痛やだるさなどが現れることもあります。

寒暖差アレルギーについて、寒暖差対策や生活習慣を整えるといった対策を講じても症状がよくなる場合は、早めに病院を受診すると良いでしょう。

