

寒暖差アレルギー

肌寒い日も増え、「くしゃみや鼻水が止まらない」とか、「風邪みたいに体調が悪いな」という方がいるかもしれません。コロナ渦で判断が難しくなっていますが、その症状は寒暖差アレルギーかもしれません。季節の変わり目に多くみられるようになります。

寒暖差アレルギーは血管運動性鼻炎と言い、主な症状は、気温の寒暖が激しい時に、鼻水やくしゃみが強く出たり、止まらなくなったりします。花粉症などのアレルギー性鼻炎と症状はよく似ていますが、検査をしてもアレルギーの原因やウイルスなどが見つからず、寒暖差アレルギーと診断されることがあります。原因がはっきりしていない部分も多いようですが、自律神経の乱れが影響しているのではないかとともにわれています。

通常、鼻やのどの気道は冷たい空気が入ってくると、血流を豊富にして粘膜を増やす働きがあります。これは気道を守るための体の正しい反応です。ところが、寒暖差で急に冷たい空気が入ってくると、この粘膜を増やすシステムが過剰に反応してしまう人がいます。それによって鼻水や、くしゃみといった症状が止まらなくなってしまうのです。この過度の反応に自律神経の乱れが影響しているのではないかとともにわれています。

【寒暖差アレルギーの見分け方】

寒暖差アレルギー 症状：鼻水、くしゃみ

アレルギー性鼻炎 症状：鼻水、くしゃみ、目のかゆみ

風邪 症状：発熱、咳、息苦しさ、鼻水（サラサラ→ドロドロ）



【寒暖差アレルギーを防ぐ対策】

気温の急変を抑え、鼻の粘膜を守ることが予防につながります。マスクをつけることで温かい室内から急に寒い外に出るときに粘膜への刺激を抑えることが出来ます。また手足など末端が温まることも予防につながります。寒暖差アレルギーは自律神経の乱れが原因ともいわれているので、規則正しい生活で、バランスの良い食生活を整えておくことも大切です。

