

健康一口メモ

～季節の変わり目は寒暖差アレルギーにご注意を～



2021年4月号

新年度を迎え、新たな気持ちでスタートですね。でも、季節の変わり目は体調を崩す人も少なくありません。鼻の調子が悪い、なんだか熱っぽいけど風邪ではない・・・等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。今回はその特徴や対処法についてまとめてみました。

1. 寒暖差アレルギー（血管運動性鼻炎）とは

① 寒暖差アレルギー（血管運動性鼻炎）の特徴

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一つですが、アレルギーの病気ではありません。

《寒暖差アレルギー（血管運動性鼻炎）の特徴》

- ・（アレルギー性鼻炎に似た）鼻水や鼻づまりなどの症状が出る。
- ・アレルギー性鼻炎ではないため、目の症状（かゆみ・充血等）はない。
- ・熱はないのに、だるいなど風邪のような症状がある。



表1 寒暖差アレルギー・アレルギー性鼻炎・風邪との症状の違い

	寒暖差アレルギー (血管運動性鼻炎)	アレルギー性鼻炎	風邪
鼻水	無色透明	サラサラ	黄色っぽくドロっとしている
鼻づまり	ある	ある	ある場合とない場合がある
くしゃみ	ある	ある	あっても長く続かない
目のかゆみ	ない	ある	ない
熱	出ない	出ない	出る

② 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場合もあります。

*アレルギー反応とは

私たちの体の中には、自分の体の成分と違うもの（細菌、ウイルス、食物、ダニ、花粉等）が体に入ってくると、これを異物として認識して攻撃して排除する仕組みがあります。この仕組みによって、自分の体を攻撃してしまう場合を「アレルギー反応」と呼んでいます。アレルギー反応によって起こる病気は様々ですが、鼻の粘膜に作用し、発作性にくしゃみなどの症状が起こる病気をアレルギー性鼻炎と呼びます。

2. 寒暖差アレルギー（血管運動性鼻炎）を防ぐには？

寒暖差アレルギーを防ぐには、温度差を少なくし、血流を良くすることが大切です。また、自律神経のバランスの崩れを防ぐ生活を意識してみましょう。

1. なるべく温度差を小さくする

外出の時にはすぐに羽織れる衣服などを携帯し、こまめに体温調節できるようにしましょう。寒い部屋はあらかじめ暖めておきましょう。

2. 血流を良くする工夫をする

例えば、次のようなことを試してみたいかがでしょうか。

- ・ 手袋、マフラー、帽子、ひざ掛け等を利用して体を冷やさないようにする。
- ・ ストレッチやウォーキングなど軽い運動を行う。
- ・ 身体を温める食材(ショウガやトウガラシなど)を使った食品を食べる

3. 規則正しい生活で体調を整える

自律神経の働きを安定させるため、早寝早起きで規則正しい生活をしましょう。精神的なストレスは自律神経のバランスを乱すため、ストレス解消を心がけましょう。質の良い睡眠をとることも大切です。

4. バランスの良い食生活を送る

エネルギー源になるたんぱく質や体の調子を整えるビタミン、ミネラルなどバランスよく食事をとるように意識してみましょう。

これらに気をつけても症状が続く、ひどくなる場合は耳鼻科を受診し、診断を受けてください。

参考) 三井住友海上あいおい生命保険株式会社 知っておきたい病気・医療「寒暖差アレルギー」

日本気象協会「tenki.jp」https://tenki.jp/suppl/m_nakamura/2017/10/12/26451.html#sub-title-a