

健康一口メモ

～寒暖差アレルギーについて～

2023年12月号

本格的に冷え込む季節がやってきました。この季節、鼻の調子が悪く、なんだか熱っぽいけど風邪ではない・・・といった不調を訴える方が見受けられます。その症状は、寒暖差アレルギー（血管運動性鼻炎）の症状かもしれません。今回はその特徴や予防についてお伝えします。

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。

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）によって冷たい空気が刺激となり、自律神経*のバランスが崩れ、体の調節機能が上手く働かず鼻の粘膜の血管が広がって腫れることで、症状が起こると考えられています。

※自律神経とは？

自律神経は、交感神経と副交感神経に分かれ、意志に関係なく刺激に反応して身体の機能を調整しています。

交感神経は身体を活発に動かすとき、副交感神経は身体を休める時に働きます。互いがバランスを取りながら身体の調整をしますが、様々な原因により、バランスが崩れることで、身体や精神的な症状が起こると言われています。

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. 温度差を少なくする工夫

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

例えば、次のようなことを試してみてもいいでしょうか。

- 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. 自律神経のバランスの崩れを防ぐ工夫

自律神経は不規則な生活、ストレス、ホルモンの乱れ等でバランスが崩れやすくなります。睡眠、食事、運動といった生活習慣を整えることが大切です。

① 規則正しい生活

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。



② バランスの良い食事

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す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、悪化する場合は耳鼻科を受診してください。

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

日本アレルギー学会 <https://www.jsa-pr.jp/sp/html/knowledge/knowledge1.html>

eヘルスネット（厚生労働省）<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-082.html>