

産業医からのお願い

～寒暖差アレルギーについて～

2025 年 1 2 月号

寒い屋外から温かい室内に入った時やお風呂上り等、温度差のある場面で、鼻水やくしゃみが止まらないということはありませんか。それは、「寒暖差アレルギー」かもしれません。今回は、寒暖差アレルギーの原因や症状、予防についてまとめてみました。

I. 寒暖差アレルギーとは

急な温度変化で、鼻水や鼻づまり、くしゃみなどの症状が出ることを寒暖差アレルギーといいます。アレルギー性鼻炎と症状が似ているので、寒暖差アレルギーと呼ばれていますが、特定の原因（アレルゲン）によって引き起こされるわけではありません。医学的には「血管運動性鼻炎」といいます。

II. 寒暖差アレルギーの原因

はっきりとした原因は明らかになっていませんが、急激な温度差により自律神経のバランスが崩れることで発症すると考えられています。

急激な温度変化
(温度差 7℃以上)



- 寒い場所から温かい室内に入った時
- お風呂上り
- 寒い中で熱い物を食べた時 など



自律神経の乱れ

鼻粘膜の血管は自律神経によって、コントロールされていますが、急激な温度差の刺激を受けるとバランスが乱れ、血管の収縮や拡張の調整がうまくできなくなります。

【自律神経を乱しやすい生活習慣】

- ストレスが多い
- 昼夜逆転の生活
- 運動不足
- 脂っこい物をよく食べる
- 偏食がある など





筋肉量の少ない高齢者や成人女性

筋肉量が少ないと体内で熱を作り出す力が弱く体温調節がしづらくなり、寒暖差に弱くなります。

Ⅲ. 寒暖差アレルギーの症状と見分け方

アレルギー性鼻炎や風邪などにみられるくしゃみや鼻水などの症状は、寒暖差アレルギーにも出ますが、それぞれに特徴があります。体調不良の原因が何であるかを見分けて、対策することが大切です。






主な症状	寒暖差アレルギー	アレルギー性鼻炎	風邪
 くしゃみ	一時的に続けて出る	続けて出る	くしゃみだけでなく せきが出る
鼻水 	水のようにさらさらしている	水のようにさらさらしている が、悪化すると黄色っぽくなる	黄色や緑色で粘り気がある
鼻づまり	ムズムズとした 鼻づまりが続く	アレルゲンに さらされている間は続く	基本的には 2～3 日 続き、徐々に治まる
発熱	ない	ない	ある
目のかゆみ	ない	ある	ない

※寒暖差アレルギーには鼻症状以外にも、頭痛、倦怠感、蕁麻疹などの症状が現れることがあります。

 症状が長引く、ひどくなる場合には、自己判断せず、医療機関に相談しましょう。

Ⅳ. 寒暖差アレルギーの予防

寒暖差アレルギーを防ぐには、体を感じる温度差を少なくしたり、自律神経のバランスを整えることなどが大切です。

温度差を なくす	<ul style="list-style-type: none"> 衣類の脱ぎ着をこまめに行い、体温調節する 冷たい空気が鼻を直接刺激しないようにマスクをする マフラー、手袋、帽子、ひざ掛けなどを利用し体を冷やさないようにする 
自律神経を 整える	<ul style="list-style-type: none"> 質の良い睡眠をとり、早寝早起きをする バランスの良い食事をする ストレス解消のため、自分なりのリラックス方法を見つける 
体力をつける	<ul style="list-style-type: none"> ストレッチやウォーキングなど軽い運動を行う 筋肉をつけるためのたんぱく質や、たんぱく質をエネルギーに変えるビタミンB群を取り入れる <div> <div>たんぱく質</div>  <div>ビタミンB群</div>  </div> 

(参考)

急な温度変化で鼻がムズムズ それ「寒暖差アレルギー」かもしれません 恩賜財団済生会 <https://www.saiseikai.or.jp/>

寒暖差アレルギーに注意！鼻水、くしゃみなどのアレルギー症状は気温差が原因かも！ 日本気象協会 <https://tenki.jp/>