

薬局 だより

KI PHARMACY

2024年11月号

寒暖差 アレルギー



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。



風邪や花粉症ではないはずなのに、鼻水やくしゃみが出て、困ることはありませんか？ それは、もしかすると「寒暖差アレルギー」かもしれません。

寒暖の差が激しい季節の変わり目に多くなる症状で、原因不明の体調不良を訴える方が増えています。

寒暖差アレルギーってなに？

寒暖差アレルギーは、医学的には「血管運動性鼻炎」と言われる症状です。温度差が刺激となって鼻の粘膜の血管が広がり、粘膜が腫れることで引き起こされる症状と考えられています。



★例えば、寒い屋外から暖かい部屋に入った時や温かい飲み物や暖かい麺類などを摂った時に鼻水がでるのも、「血管運動性鼻炎」の症状と考えられます。風邪や花粉症とは症状が異なり、発熱や目のかゆみはなく、サラサラとした鼻水が出るのが特徴です。

主な症状 ●鼻水(無色透明のことが多い) ●くしゃみ ●鼻づまり
上記に加えて、以下の症状も出ることがあります。

- 頭痛 ●倦怠感 ●肩こり ●息切れ ●めまい
- 喉の痛み ●肌のかゆみ



寒暖差アレルギーの原因は？

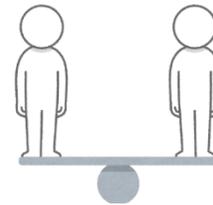
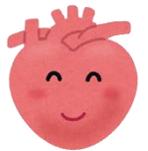
寒暖差アレルギーの原因は、はっきりとはわかっていませんが、自律神経が関係すると考えられています。

自律神経ってなに？

自律神経には、交感神経と副交感神経の2種類あります。それぞれ、臓器や血管に対して正反対の影響を及ぼしています。

例えば、交感神経が優位になると血管が収縮し、血圧を上昇させます。逆に、副交感神経が優位になると、血管が拡張し、血圧を低下させます。

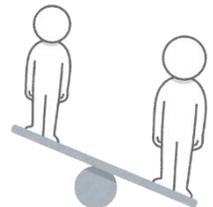
また、心拍数も交感神経が優位になると増加しますが、副交感神経が優位になると減少します。



このように、体内の環境は自律神経のバランスによって適切に保たれています。

そのため、鼻の粘膜にある血管の収縮や拡張も、通常は、自律神経によってコントロールされています。

ところが、激しい寒暖差による刺激を受け続けると、自律神経のバランスが乱れます。それに伴い、鼻の粘膜の血管の収縮・拡張の調節もうまくいかなくなります。



その結果、鼻水や鼻づまり、くしゃみなどの鼻炎の症状が表れやすくなるのです。

寒暖差アレルギーを予防する方法

寒暖差アレルギーが起こってからの対処も大切ですが、**日頃から予防に努めるのも重要**です。

●寒暖差を衣類で調整する

7℃以上の温度差があると、寒暖差アレルギーを発症しやすくなります。過度な温度差が起こらないように、**衣類でこまめに調整**しましょう。気温にあわせて、すぐに衣類が着脱できるよう、**カーディガンやジャケット**を用意しておくとう便利です。



また、寒いときに太い血管が通っている首・手首・足首を温めると、**身体を効率的に温められる**とされています。首にはマフラーやネックウォーマー、手首には手袋、足首には靴下やレッグウォーマーを着用して、身体を温めましょう。

●ストレスを溜めずに発散する

寒暖差アレルギーの原因と考えられる**自律神経の乱れを防ぐ**には、**ストレスを溜めない**ことが大切です。毎日**十分な睡眠**をとり、疲れを翌日に残さないようにしましょう。



入浴では、ぬるめのお湯にゆっくり浸かると、**全身の血行が良くなり、疲れが取れやすくなります**。**リラックスするために**、お気に入りの入浴剤を入れるのも効果的です。

ストレスをまったく感じずに生活することは難しいかもしれません。普段から**自分なりのストレス解消法**を見つけて、こまめに発散させていきましょう。

●食べ物の栄養バランスを考える

1日3食、**栄養バランスの良い食事**をして、健康的な生活を心掛けるのも有効です。**ビタミンとミネラルが含まれる緑黄色野菜、エネルギーのもととなるたんぱく質が含まれる肉・魚・卵など、バランス**を考えながら摂取しましょう。



身体が冷えやすい方は、**血行を促進する効果が期待できる、しょうがやんにく**を料理に加えるのもおすすめです。寒い季節には、身体が芯から温まる料理を食べていきましょう。



●適度な運動に取り組んで筋肉をつける

筋肉量が少ない方は、筋肉量が多い方と比べて**寒暖差の影響を受けやすい**とされています。そのため、**筋肉をつけて基礎代謝を上げる**のも、寒暖差アレルギー対策として大切です。



運動やストレッチをすると、**全身の血流を促す**ことができます。身体がほぐれて**リラックス**すると**自律神経が整いやすくなる**ことに加えて、**ストレス解消**できる場所もメリットです。

ウォーキングやストレッチのように**無理なくできる**ことから始めて、**適度な運動を習慣**にしましょう。運動する時間がとれない方は、**毎日階段を使う、買い物へ歩いて行く**など、**少しでも身体を動かす**よう意識して生活することをおすすめします。

寒暖差アレルギーの症状は、**温度差がほとんどない季節や環境**であれば、**自然と落ち着く**場合がほとんどとされています。**鼻水や鼻づまり**といった**つらい症状が続く場合は、耳鼻咽喉科**やかかりつけ医を受診して、**医師による診断**を受けましょう。