

寒暖差アレルギー（血管運動性鼻炎）について

冬から春といった季節の変わり目に、くしゃみ、鼻水、鼻づまり等アレルギー性鼻炎に似た症状があるものの、目のかゆみや充血といったアレルギー性鼻炎特有の症状や風邪の症状である発熱や黄色っぽい鼻水も無く、検査をしてもアレルギーを引き起こす特定の原因が見つからない場合は寒暖差アレルギー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1つですが、アレルギーの病気ではありません。寒暖差アレルギーのはっきりとした原因は解明されていませんが、寒暖差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。さらに、タバコや排気ガスといった化学物質や精神的ストレスなども原因になることがあります。

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。

温度差を少なくするには、外出時にはすぐに脱ぎ着できる衣服を携帯し、こまめに体温調節をしましょう。寒い部屋はあらかじめ暖めておきましょう。

血流をよくするには手袋、マフラー、帽子、膝掛けなどを利用して体を冷やさないようにしたり、ストレッチやウォーキングなど軽い運動を行ったり、生姜や唐辛子など身体を温める食材を使った食品を食べるようにしましょう。

自律神経のバランスの崩れを防ぐには早寝早起きで規則正しい生活を送り、ストレス解消して質の良い睡眠をとるようにしましょう。またエネルギー源になるタンパク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。

寒冷刺激による鼻症状の治療は抗ヒスタミン薬やステロイドの点鼻薬といった症状を抑えるための対症療法が基本となります。症状が続く場合は耳鼻科やアレルギー科を掲げている医療機関を受診しましょう。

