

その常識、間違っている!?

寒暖差アレルギーのホントのはなし



寒暖差アレルギーもアレルギー反応の一種?

朝と夜だけ症状が出るのは風邪?

鼻水がサラサラしているのは花粉症?



監修 園茂樹先生

宇部内科小児科医院院長、総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、那珂中央病院内科部長、千代田県方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しい。総合内科専門医として幅広い診療をセットルとする。著書に『難病病は脱水化物質コントロールでよくなる』(白泉アオレスト)など。

急激な温度変化などで、鼻水やくしゃみが出る「寒暖差アレルギー」、自律神経の乱れで症状が引き起こされることもあります。今回は、総合内科専門医の園茂樹先生に、寒暖差アレルギーの原因や対策、そして症状が似ている風邪やアレルギー性鼻炎との違いについてお聞きます。

寒暖差アレルギーにまつわる疑問



寒暖差アレルギーもアレルギー反応の一種?

寒暖差アレルギーは、正式には血管運動性鼻炎といえます。「アレルギー」はあくまでも通称で、実際にはアレルギー反応ではありません。寒暖差アレルギーは血管の収縮が活発になることで発症します。



朝と夜だけ症状が出るのは風邪?

風邪をひいている時は、1日中症状が出るものです。そのため、特定の時間のみ鼻水などの症状が気になる場合、風邪ではなく寒暖差アレルギーやアレルギー性鼻炎の可能性があります。特に、朝・夜に症状が出る場合は寒暖差アレルギーかもしれません。朝や夜は気温が下がるため、体が温度変化を感じることで寒暖差アレルギーの症状が出ていることが考えられます。



鼻水がサラサラしているのは花粉症?

寒暖差アレルギーと花粉症の症状を比較すると、どちらも鼻水がサラサラとしている傾向があります。くしゃみが出ることもある点も共通しています。しかし、寒暖差アレルギーの場合、鼻炎だけでなく、皮膚のかゆみや湿疹がともなうことがあります。一方、花粉症の場合、目のかゆみが気になる傾向があります。

血管の活発な収縮が要因。症状がつかない時は医師に相談を

寒暖差アレルギー(血管運動性鼻炎)はアレルギー反応ではなく、血管の収縮が活発になることで発症します。寒暖差アレルギーの症状はお酒を飲んだり、ストレスで自律神経が乱れたりした際にも現れるため、寒暖差だけが原因とは限りません。また、鼻水やくしゃみだけでなく、体がかゆみや湿疹などの症状が出る場合もあります。寒暖差アレルギーと似ている症状として、風邪やアレルギー性鼻炎がありますが、原因や詳しい症状が異なります。風邪はウイルス感染によるもので、鼻水が黄色っぽく、発熱を伴う場合もありますが、数日で治るのが特徴的です。また、アレルギー性鼻炎は、花粉などの特定の抗原が原因。サラサラとした鼻水が出る点は寒暖差アレルギーと似ているものの、アレルギー性鼻炎では目のかゆみを感じる傾向があります。普段の生活に支障がなければ対処は不要ですが、寒暖差アレルギーの症状が重い場合は、かかりつけ医へ。特效薬はありませんが、風邪薬や漢方薬、抗アレルギー剤で症状が治まることもあります。日常生活で寒暖差アレルギーを防ぐために、特に冬は体が冷えないよう暖かい服装を、また、十分な睡眠と適度な運動、栄養バランスのとれた食事を心がけ、自律神経を整えましょう。

寒暖差アレルギーの基礎知識

似ている症状の違い

寒暖差アレルギーや風邪、花粉症などのアレルギー性鼻炎は、区別がなかなか難しいものです。しかし、実は原因や症状の特徴が異なります。

※初期症状は三者とも似ているため、右記の症状の違いは経過観察になります。
※症状の特徴はあくまでも傾向であり、必ず当てはまるとは限りません。

原因		寒暖差アレルギー(血管運動性鼻炎)	風邪	アレルギー性鼻炎
原因		血管の収縮が活発になること 原因例) ・外気や体温の変化 ・自律神経の乱れ ・免疫低下 など	ウイルス感染	花粉などの特定の抗原
症状の特徴	鼻水	無色透明でサラサラ	黄色っぽく、ドロっとしている	無色透明でサラサラ
	鼻づまり	ある	場合による	ある
	くしゃみ	ある	あまりない	ある
	その他	皮膚のかゆみや湿疹が現れる場合もある	発熱する 場合が多い	目がかゆくなる 場合が多い
症状の持続性や時期など		血管の収縮が速くなる条件下にある時のみ、一時的	数日で治るが、感染期間中は1日中症状が出る	抗原のある特定の時期、場所に限る



寒暖差アレルギーを防ぐためには

寒暖差の影響を受けづらい服装を心がける

特に冬は、お風呂上がりに冷たい空気に触れることで血管が収縮し、寒暖差アレルギーの症状が出やすくなります。入浴後は暖かい服装を心がけましょう。

適度な運動を取り入れる

運動は精神的な健康にもつながるといわれているため、自律神経の乱れを抑えることができます。

十分な睡眠をとる

疲労不足の状態では、体内のいろいろな部分が過敏になり、自律神経も乱れやすくなります。また、免疫低下にもつながることも。そのため、たっぷりと眠ることが寒暖差アレルギーの防止につながります。

寒暖差アレルギーの症状が出たら

● 症状が軽い場合

症状があり気にならない場合は様子見でOK。鼻うがいをして鼻水の不快感を抑えたり、自律神経を整えるツボを押すなどの方法です。

● 症状が重い場合

かかりつけ医に相談を。寒暖差アレルギー専用の治療法・治療薬はありません。また、さまざまな原因が絡んで引き起こることもあり、寒暖差アレルギーの原因を突き止めることは困難。そのため、医師の判断のもと、症状を抑える方法にたどり着くまで試行錯誤することになります。

風邪薬や抗アレルギー剤で症状が治まることもあれば、体質に合った漢方で落ち着くこともあります。また、一時的な治療としては、点鼻薬で鼻の血管収縮を抑える方法も。