

西耳鼻咽喉科 便り



一人ひとりにあった治療法を提案して、患者さんのお困りごとを解決することを目指しています。

寒暖差アレルギーに注意しよう！

暑も深まり、冬に移り変わるこの時期は、春と同じ様に日中と夜の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすくなります。特に起こりやすいのは、朝晩に咳や鼻水がでる、顔がかゆい、ムズムズするなどの不調をきたす「**寒暖差アレルギー**」。気温差などが原因で起こる鼻炎症状です。

くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの他、食欲不振、不眠、疲れやすいといった不調も見られ、**気温差がある場合に症状が出る**と言われています。

医学的には「血管運動性鼻炎」と呼ばれており、明確なアレルギーの原因となる「アレルゲン」が見つからない場合、この症状にあたります。

風邪や花粉症の症状と似ているので「風邪ひいた?」、「去年まではなかったのに花粉症を発症したのかも」と、思われた方も、実は寒暖差アレルギーかもしれません。

寒暖差アレルギーはアレルゲンやウイルスが原因ではないので、予防として有効なのは毎日の体調をきちんと管理することです。

★予防は?★

・温度管理

身体が感じる温度差を小さくすること。特に寒暖差が激しい日こそ温度差を小さくすることを心がけましょう。

・軽い運動

男性に比べ筋肉量が少ない女性は、体内で作りだす熱量が少ないため体温調節がうまくいかず、「寒暖差アレルギー」になりやすいと言われています。

簡単にできるストレッチやウォーキングなどの運動を取り入れて、筋肉をつけることも予防の1つです。

・体を温める食事

体を温める普段の食事を摂る。血行促進効果のある生姜やにんにくがおすすめです。

・腸内環境を良くして、自律神経を整える

体温の調節を司っているのは自律神経なので、自律神経が乱れている方は注意が必要です。

