

ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

Toda Medical Group
戸田中央医科グループ
TMG

Vol.31
2020年11月発行

寒暖差アレルギーについて

朝晩と日中の温度差が大きくなる季節の変わり目。この時期になるとなんだか鼻がムズムズしたり、くしゃみを連発したり…。そんな症状に心当たりはありませんか？その正体は、近年注目を集めている「寒暖差アレルギー」かもしれません。そこで症状が似ている風邪やアレルギー性鼻炎との違いをご紹介します。



寒暖差アレルギーと風邪、アレルギー性鼻炎の主な症状と違い

	寒暖差アレルギー	風邪	アレルギー性鼻炎
鼻水の状態	水っぽくてサラサラしている	黄色っぽくて粘り気がある	無色透明だが悪化すると黄色っぽくなる
鼻づまり	鼻がムズムズした感じになりやすい	数日間続くが次第に解消される	つらい症状が長期にわたり続く
くしゃみ	一時的に続く場合がある	続けて出る場合でも3~4回程度	何度も続けて出ることが多い
熱	出ない	微熱(38℃以下)が多い	ほとんど出ない
目や肌のかゆみ	ない	ない	ある
体のだるさ	だるさを伴う場合もある	ある	悪化するとだるさを伴うことがある

寒暖差アレルギーにならないための予防法

寒暖差アレルギーは発症してしまうと特にこれといった治療法がないことから、できるだけ発症を避けるように予防をしっかり行うことが大切だと言えます。

筋トレをして筋肉をつける



筋肉が多い体は脂肪燃焼により熱生産が起こるため、多少寒いところに行っても体温の変化が起こりにくいと言われてています。筋肉量の少ない女性が寒暖差アレルギーになりやすい事から筋トレは効果的な対策といえます。

お風呂にしっかり浸かる



忙しいなどの理由でシャワーで済ませてしまうことも多いと思いますが、湯船にゆっくりと浸かることで体を芯から温めるだけでなく、自律神経を整える効果も期待できます。

食事に気をつける



寒い時期には体を温めるしょうがやんにく、唐辛子などを摂取して、血行を促進しましょう。特に冷え性の方は、寒暖差を感じやすいた血行を促すことで体温を上げ効果もあります。

早寝早起きを心掛ける



夜遅くまで起きていると、本来は優位に立つはずの副交感神経ではなく、交換神経が優位になるため、体のリズムが崩れやすくなってしまいます。このような生活は、自律神経が乱れるだけでなく、体の抵抗力なども弱めてしまうた、寒暖差アレルギーの症状がよい出やすくなってしまいます。

たばこを控える



たばこの煙によって鼻の粘膜が傷付くと、外の空気の刺激を受けやすくなり症状を発症しやすくなってしまいます。

〈お問合せ先〉

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021 埼玉県所沢市東所沢1-11-6 イースト1102

☎ : 04-2951-3667

関連施設：東所沢病院