

寒暖差アレルギーについて

季節の変わり目や内外の温暖さが大きい環境で、咳やクシャミ、鼻水などの症状がでるなど、原因不明の風邪のような症状が出たら、「寒暖差アレルギー」かもしれません。



寒暖差アレルギーとは

急激な温度変化が原因となって、風邪やアレルギーのような症状（鼻水・鼻づまり・クシャミなど）が出る場合、寒暖差アレルギーの可能性がります。春先や秋の終わりに該当するので、症状からも花粉症と間違えられることもあったようです。今では、これに加えて真夏や真冬の冷房や暖房による、室内外の温度差も寒暖差アレルギーを引き起こす誘因となっています。専門的には「血管運動性鼻炎」と呼ばれることもあります。

アレルギーや風邪との違い

一般にアレルギーには、たとえば花粉・食べ物・金属といった、原因となる「アレルゲン」があって発症します。ところが、寒暖差アレルギーにはアレルゲンはありません。風邪のような感染症は、鼻水から始まってのどの痛みや発熱など、免疫による防衛反応がおこりますが、寒暖差アレルギーでは、熱がでることがまれで、鼻水は水のようにサラサラしているのが特徴です。身体が激しい温度差に耐え切れなくなったときに、寒暖差アレルギーは起こります。ここで耐え切れないという場合、およそ7度を超えると起こりやすい

と言われる外部の温度差の要因もありますが、一方、仕事で疲れているとか、ストレスが高じているといった、免疫が低下したり、自律神経が乱れているといったヒトの側の要因も発症に関連してきます。

症状	寒暖差アレルギー	アレルギー性鼻炎	風邪
くしゃみ	ある	ある	ほとんどない
鼻水	無色透明	サラサラしている	黄色く粘着性がある
鼻づまり	ある	ある	ほとんどない
咳	出る人もいる	でる	でる
熱	出ない	出ても微熱程度	でる
蕁麻疹	出る人もいる	出ない	出ない
原因	特定されていない	花粉などのアレルゲン	ウイルス

寒暖差アレルギーの症状

寒暖差アレルギーの症状は多様です。鼻水・鼻づまり・クシャミの他にも、人によっては頭痛・じんましん・体がかゆい・食欲不振・疲れやすさ・イライラ・睡眠障害などを引き起こします。これはまさに、この病気がアレルギーのように、自律神経の乱れを引き起こした結果として現れるものだからです。自律神経が乱れやすい状況、たとえばストレスが溜まりやすいとか、ストレスを抱え込みがちな性格などといった要因も、寒暖差アレルギーの症状を引き起こしやすくなる条件と言えます。