

## 寒暖差アレルギーへの対処や予防

急激な温度差による自律神経の乱れやその影響から起こってくるとされる寒暖差アレルギー。その対処にはいくつかのポイントが挙げられています。

### 寒さ対策

外気の場合も屋外の場合も気温に合った服装をすることで温度差に対応することができます。薄着や厚着を着分けて温度調節をこまめにしましょう。寒いところ、乾燥したところへはマスクをして出かけるのも効果的です。



### ストレスコーピング

過度なストレスが長期に渡ると自律神経は乱れます。同時に免疫力も低下し、寒暖差アレルギーが起こりやすい状態になります。これを予防するには、生活習慣を整え、食生活や睡眠をしっかりとっておくことが重要になります。もちろん、適度な運動やストレス発散も必要です。血行が良くなり体が冷えない体質になり、免疫力があがります。

## 寒暖差アレルギーの治療について

症状によって診療科も変わってくるかもしれませんが、主な症状の鼻水・鼻づまり・クシャミなどで受診するなら、耳鼻咽喉科での治療が必要になります。

また、免疫の低下や自律神経の乱れがひどいなら、内科や心療内科も考えられます。

さらに、蕁麻疹なら皮膚科、睡眠障害がつかれば心療内科や睡眠外来などの受診も必要になるでしょう。例えば耳鼻咽喉科の場合、症状の鼻づまりなどへの対処として、点鼻薬などを処方してくれる場合もあります。念のため血液検査やレントゲンで免疫や自律神経の状態を調べることもあるでしょう。また逆に寒暖差アレルギーかと思ったら、実はアレルギー性鼻炎だったという例もあるようです。

### 服薬はよく相談しよう

医師・薬剤師とよく相談をして、服薬によって症状を抑える治療を行いましょう。

お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください。

ほほえみ柳山薬局

TEL 059-213-3555

ホームページ <http://www.pharmanet-mie.or.jp>

