

# 寒暖差アレルギー



医学的には、「血管運動性鼻炎」と呼ばれるアレルギー反応ではなく、温度変化によって **鼻の粘膜の血管が過剰に反応** する状態

寒暖差アレルギーは、年間を通して症状はみられます。

2025年10月下旬、1週間で外気が10℃も変化！！ 体調を壊された方も多いでしょう。

気温差が **7℃以上** になると **症状が出やすい**

## 症状

(自律神経の乱れますので色々な症状が現れます)

くしゃみ・サラサラの鼻水・鼻づまり・頭痛・肩こり・倦怠感、等  
風邪・花粉やハウスダスト等のアレルギーとは違う

## 症状が現れやすい場面

- ☆朝晩の気温差が大きい時
- ☆暖房の効いた室内から寒い屋外に出た時
- ☆冷房の効いた部屋から外へ出た時
- ☆熱い食べ物を食べた時
- ☆お風呂上り



## 風邪などとの症状の違い

	寒暖差アレルギー	風邪	アレルギー性鼻炎
鼻水	水っぽくてサラサラ	黄色っぽく粘り気がある	無色透明または黄色っぽい
鼻づまり	ムズムズした感じ	続くのは数日間だけ	長期に渡り続く
くしゃみ	一時的に続く	連続で3~4回程度	何度も続けて出る
熱	出ない	38℃以下が多い(微熱)	ほとんど出ない
目のかゆみ	なし	なし	ある

寒暖差アレルギーの治療は、根本的なものではなく  
予防は体温調節、衣類の調整やマスク(体外温度の緩衝)が有効

お大事に