

がいらいいつうしん

No.6

近頃、朝と夜の寒暖差が大きく体調など崩されていませんか？今回は、最近よく聞くようになった寒暖差アレルギーについてご紹介いたします。

寒暖差アレルギーとは？

寒暖差アレルギーとは、医学的には「血管運動性鼻炎」といい、アレルギーに対するアレルギー反応が起こる食物アレルギーや花粉症などとは異なるメカニズムのものです。

寒暖差アレルギーは、温度差のあるところ、つまり急に寒いところから暑いところ、あるいは暑いところから寒いところに移動したときに起こるもので、急激な温度変化に自律神経がうまくついていけないことで起こる症状であると考えられています。

寒暖差アレルギーのセルフチェックリスト

❖寒暖差でこんな症状は出ませんか？

- 蕁麻疹(肌の湿疹・かゆみ)が出る
- 鼻水・鼻づまり・頭痛・くしゃみ・咳の症状はあるが、熱がない
- 鼻水は透明の水のようである
- 食欲低下・胃腸が弱っていると感じる
- ストレスを感じてイライラすることが多い
- 目のかゆみや充血はない

1つ以上当てはまる人は、「寒暖差アレルギー」を発症している可能性が高いです。

原因は…自律神経の乱れといわれています！寒暖差アレルギーは、寒さや熱さを繰り返し感じることで起きる「自律神経の乱れ」が影響しています。

❖寒暖差アレルギーを「発症しやすい人」

- ✓ 30~40代女性
- ✓ 日頃からストレスを感じている人
- ✓ 昼夜逆転の生活を送っている人
- ✓ 運動不足の人
- ✓ 脂っこいものをよく食べる人
- ✓ 偏食の人 など

寒暖差アレルギーの予防・対策方法

1. 急な温度変化をできるだけ避ける

温度差が7度以上になると発症しやすいと言われています。

寒い日は、特に首回り・手首・足首を暖かくして出かけましょう。

また、夏場などクーラーのきいた職場と、炎天下の屋外を行き来しなければならない、といったような場合は、室内ではカーディガンを羽織ったり、



ひざ掛けを使用して身体を必要以上に冷やさないようにする。またマスクなどで顔の周囲を保温するといいでしょう。



💡ツボ押しで体を温める



外関(がいかん)と呼ばれるツボを押すと体が温まります。手の甲と手首の境目の中央から指 3 本分ほどの距離を肘側に進んだ位置にあります。



がいかん
外関



2.体を冷やさない食生活

基本的に体を冷やさないことが寒暖差アレルギーの予防になります。冷たい飲み物よりも暖かい飲み物や室温の飲み物を飲むようにしたり、身体を温める食材のショウガなどを積極的に食事に取り入れてみる。



3.筋肉をつける

筋肉をつけて代謝の良い、熱を産生しやすい体を作っておくことも大切なことです。女性は特に筋肉量が少なく、基礎代謝が低いといわれていますので、寒暖差アレルギーにかかりやすいともいわれています。



4.自律神経のバランスを意識する

寒暖差アレルギーは自律神経の乱れが関係しているといわれているので、折に触れて自律神経のバランスを意識し、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かってリラックスする夜は睡眠環境(枕の高さや照明など)も整えて、質の良い睡眠がとれるように工夫してみましょう。特に、季節の変わり目や、更年期は自律神経のバランスを崩しやすいといわれているので、ぜひ気を付けたいですね。



💡こんな食品がおすすめ！

- ◆ ビタミン B1
 - 肉類・うなぎ・鰹節・ごま・落花生など
- ◆ ビタミン C
 - いちご・レモン・ピーマン・ブロッコリーなど
- ◆ カルシウム
 - ヨーグルト・小魚など
- ◆ タンパク質
 - 肉類・きなこ・油揚げ・納豆・卵・いわし・チーズなど

ぜひ日々の生活に取り入れてみてくださいね💡