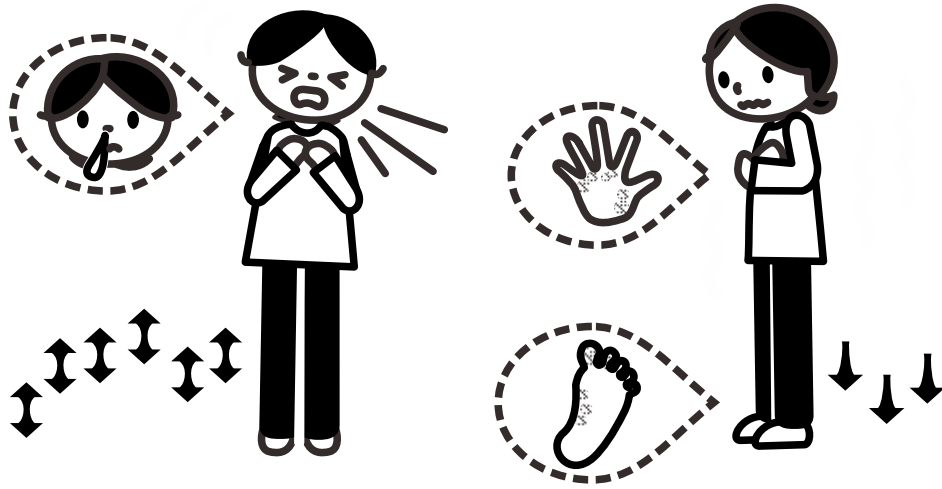


寒暖差に注意

寒暖差アレルギー

寒冷じんましん



ご存知ですか？



“気温”や“温度差”が原因でアレルギーのような症状が現れることがあります。

この冊子では下の2つの症状について紹介しています

- 寒暖差アレルギー 1～4ページ
- 寒冷じんましん 5～7ページ

寒暖差アレルギーとは

昼夜の気温差や、屋外と室内の気温差が激しい季節に、くしゃみや鼻水が出てくることはありませんか？

鼻水が止まらない

花粉症？

鼻風邪？

気温差による刺激で鼻水や咳など風邪によく似た症状が出ることを、寒暖差アレルギーと呼んでいます

…鼻の症状は「血管運動性鼻炎」とも言われています

宣言

明るい笑顔

すぐ返事

伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

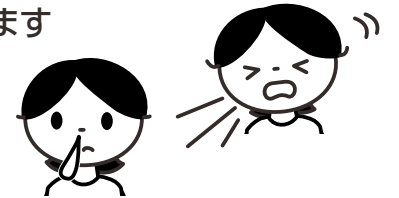
かちどき薬品グループ



おもな症状と特徴

「鼻水・鼻づまり・くしゃみ・咳」の他に「湿疹」「食欲不振・睡眠障害・イライラする・疲れやすい」といった症状も見られることがあります

- ◆特徴
 - ・発熱はない
 - ・目の炎症や充血はない
 - ・鼻水の色は無色透明
 - ・検査をしてもアレルゲンが特定できない



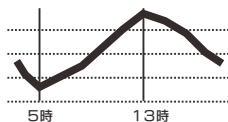
※アレルゲンとはアレルギーの原因物質

…症状がアレルギーに似ているだけで、原因となる物質はありません



↑↑↑↑ どんな時に発症する？ ↓↓↓↓

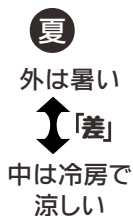
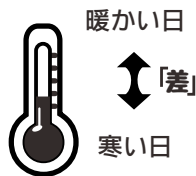
◆寒暖の差が激しい季節に多く、温度変化に体がついていけなくなった時に発症します



昼間は暖かく、
朝夕は冷え込む

日によって
気温差が激しい

屋外と屋内の
温度差が激しい



↑↑↑↑ 発症しやすい人とは？ ↓↓↓↓

◆気温の変化に体が敏感になっている人に起こりやすい症状です

【考えられる要因】

自律神経のバランスが乱れている

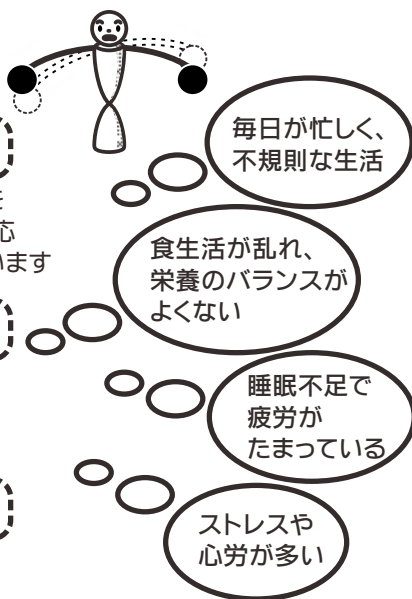
寒い時は体温を保持し、暑い時は体温を発散させる働きをする「自律神経」が対応できるのは気温差7℃までと言われています

体力・免疫力が低下している

筋肉量が少ない、体力のない女性や子ども・高齢者に起こりやすく、生活習慣も関わりがあります

ホルモンバランスが乱れている

更年期の女性など、ホルモンバランスが乱れている場合に発症しやすくなります



↑ 予防 ↓

寒暖差アレルギーを防ぐには

マスク

冷たい空気が体内に直接入るのを防ぎ、喉や鼻を保護することが大切です。



気温に合った服装

気温の変化が予想される日は1枚多く服を用意するか重ね着をして、脱ぎ着がこまめに行えるようにしましょう。



生活のリズム

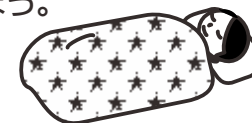
不規則な生活が続くと、自律神経のバランスが乱れやすくなります。まず生活のリズムを整えることを心掛けましょう。

- ※夜更かし
- ※朝食抜きなど



休養

疲労やストレスはため込まず、早めに解消するのが得策です。体をいたわり、睡眠はしっかりととりましょう。



軽い運動

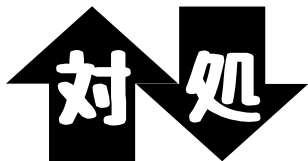
無理のない運動を毎日の習慣にして体力・筋力の低下を防ぎ、気温差の刺激に耐えられる強い体を維持しましょう。



バランスのよい食事

栄養バランスのとれた毎日の食事は、体調を整え、免疫力UPにも欠かせません。





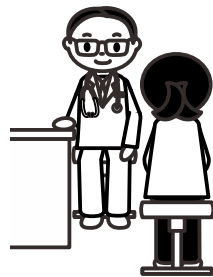
寒暖差アレルギーを 発症したら

寒暖差をできるだけ少なくし、症状は薬で和らげる

寒暖差アレルギーの症状は通常、気温が一定してくると自然に治まるようですが、鼻水・鼻づまり・咳などの症状が強く、生活に支障がある時は、我慢をしないで耳鼻咽喉科を受診しましょう。

症状を抑える抗ヒスタミン薬の外用・内服や副腎皮質ホルモンの点鼻薬などが処方されます。

また、自律神経のバランスを整える生活改善や、個人の体質に合った漢方薬を使い、時間をかけて治療する方法もあります。



【生活の改善】
規則正しい生活
軽い運動
バランスのよい食事
休養

【自律神経のツボ】



点鼻薬の使い過ぎに注意

鼻の中に直接スプレーする薬には、鼻粘膜の血管を収縮させる成分が含まれているものがあります。用法・容量を守って使用すれば症状を抑える効果がありますが、むやみに使うと鼻粘膜が厚くなって血管が広がり、かえって悪化してしまうこともあり注意が必要です。



薬は正しく
使いましょう

処方された薬は医師・薬剤師の指示を守りましょう。
市販の薬は使用方法をよく読んでから使いましょう。

寒冷じんましんとは

皮膚の温度が急に下がることが原因で起こるじんましんを、寒冷じんましんと呼んでいます
※

※じんましんとは皮膚の一部が突然かゆみとともに赤くなって盛り上がり、しばらくすると治まる症状のこと

部分的に現れるタイプ(局所性)と
全身に現れるタイプ(全身性)があります

全身に現れるタイプでは、呼吸困難・意識障害・ショック症状などが起こる可能性もあり、まれに命に関わる場合があります

↑↑↑↑↑↓ ↓↓↓↓↓↓ おもな症状と特徴

「皮膚が赤くなり膨らむ・腫れてかゆくなる」

◆局所性

皮膚の温度が低下した部分に小豆ほどの大きさに膨らんだ発疹が現れる



- ・鳥肌のような小さなブツブツから始まることが多い
- ・関節周辺がかゆくなる
- ・顔が冷たい風にあたると部分的にかゆくなる

◆全身性

体全体の皮膚の温度が低下し体全体にじんましんが現れる



- ・頭痛やめまいを伴うこともある

寒冷じんましん？しもやけ？

寒冷じんましんは気温の低い時期に起こりやすく、かゆみがあり症状も似ている「しもやけ」と勘違いすることがあります。

ここが違う

寒冷じんましんは激しい温度差による皮膚への刺激が原因ですが、しもやけは低気温による血行不良が原因です。また、寒冷じんましんは体温が一定に戻ると症状が治まりますが、しもやけは治るまでに時間がかかります。

↑↑↑↑↑↑ どんな時に発症する？ ↓↓↓↓↓↓

◆温められた体が急に冷え込んだり
皮膚の温度が急激に下がった時に発症します

冷氣にあたり、
冷たいものに触れた

気温の低い日に
朝早く外に出た



冷たい床を
素足で歩いた



冷たい水で
お皿を洗った

汗や水分で
体が急に冷えた

厚着をして
汗をかいた後



入浴後に
薄着を
していた



運動をして
汗をかいた後



冷たいものを
一気に食べた



◆夏でも発症することがあります

気温の高い場所から
冷房の効いた
部屋に入った

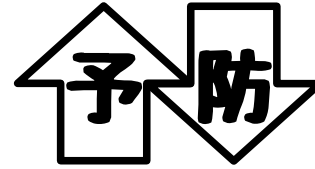


冷たいプールに
いきなり入った

◆寒冷じんましんとは逆に
冷えた体が急に温まること
で起こる「温熱じんましん」
もあります

他の病気が隠れていることも・・・

高齢の方に寒冷じんましんが起こる場合、まれに血管や血液の異常が
関わっていることがあります。悪性腫瘍やウイルス性疾患など重篤な疾患が
隠れている可能性もあるため、早期の受診をおすすめします。



寒冷じんましんを 防ぐには

極端な温度差や冷気で、皮膚を刺激しない

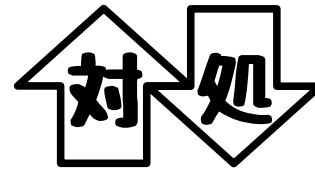
家の中では

- ◎ 室温に合わせて服装を調節する
寒さを感じたら上着を羽織る
暖かい素材のスリッパを使う
暖房が効いた部屋では薄着になる
汗はすぐ拭き、湿った服は着替える
- ◎ 入浴後は体の水分を
すばやく拭いて服を着る
- ◎ 床にじゅうたんを敷く
- ◎ 暖房器具で温度差を減らす



出かける時は

- ◎ 外気温が4℃より低い時は
なるべく外出を控える
- ◎ しっかり防寒対策をする
手袋・マフラー・マスクなどで
こまめに調節する
外気温が低い時は暖かい肌着や
厚手の靴下などを着用する
- ◎ 汗をかいた時はできるだけ
暖かい場所へ移動する



寒冷じんましんを 発症したら

一般的なじんましんとは違い、冷やさないこと

寒冷じんましんは冷やしたりせず、
温めたほうがよいと言われています。
頻繁に起こる場合は皮膚科を受診しましょう。



かきむしらずに
様子を見ましょう

治療は基本的に
抗ヒスタミン薬を使い
症状を抑えます

こんな時は
急いで受診を

全身にじんましんが起こったり、喉の強いかゆみや
息苦しさがある場合は、すぐに受診しましょう。