



いそがしく 時計の動く 師走哉 ~正岡子規~

早いもので今年も年の瀬を迎え、2025年も残すところ、後ひと月足らずです。今年の冬は気温がほぼ平年並みとなる見込みとのこと。特に、冬の前半はラニーニャ現象発生時に近い特徴が現れやすくなり、12月には早くも真冬並みの寒気が南下すると予想されています。さて、今回の社内報では、寒さが厳しくなる12月にぴったりの話題、屋内と屋外との寒暖差が大きくなるこの季節に起こる「寒暖差アレルギー」についてまとめてみました。

「風邪をひいてしまった」と勘違いする寒暖差アレルギー！



【寒暖差アレルギーとは？】

寒暖差アレルギーは、医学的には「血管運動性鼻炎」または「特発性鼻炎」と呼ばれる非アレルギー性鼻炎の一種です。アレルギーといっても、実際には花粉症のようにアレルギー反応を起こしているわけではありません。主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどで、風邪や鼻炎とよく似た症状が表れます。ひどくなると頭痛やだるさなどを引き起こすこともあります。

【寒暖差アレルギーの原因】

では、なぜこのような症状が起こるのでしょうか。体は急激な温度変化に対して、血管を収縮させたり拡張させたりして体温調節を行います。特に温度差が大きくなると、鼻の粘膜の血管が急激に反応し、自律神経のバランスが乱れやすくなります。その結果、鼻粘膜が腫れたり、分泌物が増えたりして、くしゃみや鼻水などの症状が表れると考えられています。寒暖差が7℃以上になると症状が出やすく、寝不足や過剰なストレスなど疲労の重なりでも、より症状が出やすくなるそうです。

風邪との大きな違いは、発熱がほとんどないこと。また、風邪が徐々に症状が表れるのに対し、寒暖差アレルギーは温度の変化とともに突然症状が出ます。症状の持続時間も風邪より短く、数時間から1日程度で治まることが多いのが特徴です。

【寒暖差アレルギーの症状を防ぐためのポイント】

日常生活の中で意識したい予防のためのポイントは、屋内と屋外の温度の差を小さくすることです。暖房の設定温度は20～22℃程度に抑え、外気との差が7℃以内になるよう心掛けましょう。同じ屋内でも暖房のよく効いた部屋と暖房をしていない部屋を移動する際は、寒暖差が大きいため注意が必要です。さらに加湿器を使用して室内の湿度を50～60%に保つと、鼻や喉の粘膜を守ることができます。

服装は薄手の衣類を重ねて着るのがポイントです。一枚の厚手の服より、薄手の服を何枚か重ねる方が必要に応じて着脱できるため、体温調節がしやすくなります。首元を温かく保つことで急激な温度変化が避けられるので、マフラーやストール、ネックウォーマーは必需品です。特に耳や首の後ろは体温調節に重要な部分なので、しっかり防寒することが大切です。

温度の差が大きい場所へ移動する際は数分間その場で立ち止まり、体を新しい環境に慣らすことが効果的です。例えば、暖かい建物から外に出るときは、一度玄関で深呼吸をして体を外気に慣らしてから外出しましょう。

逆に、寒い外から暖かい屋内に入るときも、コートをすぐに脱がずに少しずつ体を室温に慣らしていくことが大切です。加えて外出時はマスクを着用すると、鼻やのどの粘膜の急激な温度変化を和らげる効果が期待できます。



首

手首

足首

そのほか、自律神経の働きを維持するために、日々の体調管理も重要となります。十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動を心掛けましょう。就寝前の入浴で体を温めることも、体温調節機能を整えるのに効果的です。熱過ぎるお湯は逆効果なので、ぬるめのお湯でゆっくり入浴するとよいでしょう。

【最後に】

寒暖差アレルギーは、適切な予防と対策で十分にコントロール可能な症状です。特に冬場は屋内外の温度差が大きくなりやすいため、よりいっそうの注意が必要になります。症状が出たときは「また風邪か」と諦めるのではなく、その原因が寒暖差による反応かもしれないと考えてみましょう。そして、ご自身の生活スタイルに合わせて、予防法を取り入れてみてください。

快適な冬を過ごすために、まずは自分に合った対策を見つけていきましょう。

(社会保険研究所ニュース参照)

編集後記

除夜の鐘は、大晦日の夜に鳴らされる日本の伝統的な行事です。鐘を108回叩くのは、人間には108つの煩惱があるという仏教の教えに基づいています。また、「除夜」とは古い年を除き、新しい年を迎える夜という意味があります。昔の日本では、月末を「晦日(みそか)」と呼び、12月の晦日は一年の終わりであるため特に「大晦日(おおみそか)」と呼ばれるようになりました。このように、除夜の鐘は、年の変わり目に過去を清算し、新たな始まりを祈る文化と深く結びついています。

