

◆ アレルギー支援ネットワーク 通信 ◆
NO. 24 2008. 12. 1

※等幅フォントでご覧いただくと最適に表示されます。

みなさん、こんにちは。乾燥の季節が来ましたね。肌に合う保湿剤を見つけて、カサカサを防ぎましょう。

==== も く じ =====

1. 災害時の疑問 Q & A
2. 理事のつぶやき 『伊藤 浩明』
3. 賛助会員からのメッセージ 『ファディア株式会社』
4. ありがとう感謝キャンペーン実施中（～12/20） 『中野産業株式会社』
5. 3分でわかる！アレルギー用語（1）『食物アレルギー』
6. 我が家のドタバタ日記（2） 『『母乳』と除去食の葛藤』
7. 会員からみなさまへ
8. 2008年度 アレルギー大学受講者の声
9. メールマガジンについてのお問合せなど

=====

1. 災害時の疑問 Q & A

災害時の素朴な疑問に 湖西市災害ボランティア 前田 展雄さん にお答えいただきました。いざというときに迅速な対応ができるようにしたいですね。

▼今の疑問

Q：公共の施設でなくて自宅で避難していても（自宅で被害がなくて）
ライフラインが不通だったら、避難したほうが良いのか？

A：まずは被災後の避難生活は「安全・安心な場所」で過ごすことが重要ですが、地域の環境や被災の状況、家族の状況で判断が変わります。

地域の環境とは、都市部のように空き地の少ない場所では、学校や公園か、余震に耐えられる安全と思われる自宅でしょう。（阪神・淡路大震災）

近所に空き地や広場（自動車やテントを使って）、あるいは使える建物がある場合は、そこで近所の数家族で共同生活をするのも好ましい姿でしょう。農業用のビニールハウスも立派な避難所でした。（中越地震）

被災状況とは、

地域一帯が壊滅的な被害を受けた中に、1軒だけで生活するのは近所の助け合いや、自治会や自治体からの支援が得られ難く孤立状態になり大変でしょう。

家族の状況とは、負傷者を含めて要援護者が居られるなら、1日かかってもライフラインの被害を受けていない地域の親戚などを頼って、避難をした方が良いでしょう。

これら以外に、自治会活動や自治体からの避難生活への支援活動に期待が、持てるか否か判断するのに重要です。「ここで避難生活をする」と自治会や自治体に届けに行き、反応を見れば良いでしょう。

事例として、阪神・淡路大震災では、多くの被災者が徒歩で、被災が軽微な地域に向けて避難しましたが、私の実家（兵庫県西宮市）の家族も被災程度の軽微な地域の親戚の家にお世話になりました。

学校や体育館など大きな施設では、プライバシーが保てないので大きなストレスがかかります。またトラブルも起こります。数日もすれば匂いも気になります。あまりお奨めできませんが・・・。

避難生活は「・・・して貰う」ことよりも「自分たちでどうするか」がポイントです。

湖西市災害ボランティア 前田 展雄

次回の疑問は

Q：自宅にいても配布される食事とか頂けるのか

→並びに行けばいいの？

→いつ配布されるのかは、自宅に居たらしらされない？

です。お楽しみに☆

2. 理事のつぶやき 『伊藤 浩明』

あいち小児保健医療総合センターアレルギー科の伊藤です。私は、小児科医になりたての頃から「ダニ懇談会」の創設に参加し、以来20年間、現在のアレルギーネットワーク・アレルギー支援ネットワークの中で育てられてきました。

あいち小児センターは、平成13年11月に開設してから、早くも7年を過ぎました。当センターは、「医療」の前に「保健」の文字がついた名前が示すように、受診される子どもたちの治療に留まらず、広く愛知県下の小児保健活動の拠点となり、情報の発信源になることを使命としています。アレルギー科は、支援ネットの活動を通して広く情報発信すると同時に、診療・研究活動を力強く支援してい

ただいて、現在に至っています。

支援ネットの活動で特筆すべき「アレルギー大学」も、今年で3年目をほぼ終了しました。計画段階では誇大妄想かと思うほどの企画に見えましたが、事務局の大変な努力と、快く講師をお引き受けいただいたトップレベルの専門家の先生方、そして何よりもこの講座を真剣な勉強の場として参加された皆さまの熱意によって、充実した講座になりました。開講地区も、名古屋だけでなく静岡・三重・岐阜県まで広がっています。支援ネットの活動の趣旨をくみ取っていただき、長時間の講座をほとんど無償奉仕のような形で勤めていただいた先生方に、この場を借りてお礼申し上げます。

ところで、2008年は日本の食物アレルギー診療にとって、記念すべき年になりそうです。春には、日本学校保健会から「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」が発行されました。そこには重要な基本姿勢として、日本全国どの地域・学校にもアレルギー（食物アレルギー）の児童生徒がいる事を大前提として、教職員の知識や理解を深め、給食をはじめとする対応策を常に整備しておくことが謳われています。アレルギーを持つ子どもを受け入れるのに、「経験がない」「わからない」という言い訳は、もはや時代遅れです。

現在この「ガイドライン」の実施を巡って、全国の教育委員会と医師会などで戸惑いや混乱も生じています。大いに議論になることで、アレルギーの問題を真剣に考えて下さる教育・行政関係者が増えることは、喜ばしい事です。すでに独自のアレルギー対応プランを作成して運用されている地域は、このガイドラインでお墨付きをもらったと考えて、自信を持って先進的な活動を発展させて下さい。私たちとしては、このせっかくのガイドラインが教育委員会と学校の間でうやむやに埋もれてしまわないように、きちんと実施されていくことを見守っていく必要があります。同時に、そのために必要な情報の提供や、スタッフ教育のお手伝いは、大いに協力させていただきます。

アレルギー給食対応をするために頑張っている教育・保育・給食関係者が必ずぶつかるのは、依頼される子どもたちが正しく診断されていない、という現実です。アレルギーは患者数も多く裾野の広い疾患ですから、一部の専門施設だけでは地域のニーズを到底カバーしきれません。

食物アレルギーを正しく診断して、過剰な除去の指示を避けるためには、食物経口負荷試験がどうしても欠かせません。今年から食物経口負荷試験が外来でも実施可能となり、現在その標準化マニュアル作りも進んでいます。食物負荷試験ができる病院を増やして、地域ぐるみの診療体制を構築する事が必要です。そのためには、地域の先生方への知識の普及と、食物負荷試験の経験をたくさん積んだアレルギー専門医の育成が重要な課題です。私たちは毎日6人の負荷試験を行っていますので、1週間研修していただければ一般病院の1年分の経験ができます。支援ネットの活動は、若手の先生に社会の中でアレルギー疾患を考える絶好の機会を提供しています。今後も若い小児科医を大いに送り込んで、各地域を背負って立てるアレルギー専門医を育てていきたいと思えます。

3. 賛助会員からのメッセージ 『ファディア株式会社』

賛助会員のファディア株式会社です。弊社はアレルギー診断薬のリーディングカンパニーである Phadia Holding AB（本社・スウェーデン）が開発・製造するアレルギー検査の体外診断用医薬品を輸入し、日本の医療機関へ販売している日本法人です。

どのような原因物質（アレルゲン）によって症状を引き起こされるのかを知ることは、医師や患者さんにとって重要な治療の第一歩となります。そして私たちが販売する製品によるアレルギー検査（特異的 IgE 検査）がその手がかりとなります。特異的 IgE 検査は、わずかな血液量で行うことができ、欧米では 500 種類以上、日本では 200 種類近くのアレルゲン検査が可能です。

アレルギー性疾患に対しては早期の段階で治療を開始することにより、慢性化や重症化、難治化を防ぐことができます。特異的 IgE 検査が医師の的確な診断・治療を助け、アレルギー患者さんのクオリティ・オブ・ライフの向上に役立つことを私たちは確信しています。

ファディア株式会社ホームページ

<http://www.phadia.jp/>

4. ありがとう感謝キャンペーン実施中（～12/20） 『中野産業株式会社』

こんにちは。皆様お元気でいらっしゃいますか？

『NPO アレルギー支援ネットワーク』の賛助会員として、皆様には平素より大変お世話になっております“ホワイトソルガム（白高きび）”の【中野産業(株)】です。

今、弊社では皆様の日頃のご愛顧に感謝して《ありがとう感謝キャンペーン実施中（～12/20）》。

まとめ買いして戴くとなんと 25%OFF。10,000 円（税別）以上は送料無料の上、弊社商品小サンプルとかわいいキャラクタータオルハンカチまでプレゼント。（ハンカチは数に限りがありますのでお早めに）工場直販なので、新しい商品をお届け致します。（ex. 粉なら賞味期限 1 年。 マカロニは 2 年）

賢い主婦の皆様、この機会をどうぞお見逃しなく！クリスマスに向けておいしいケーキやお菓子をたくさん作って下さいね！HP にはレシピ満載です。

『NPO アレルギー支援ネットワーク』の素晴らしい活動が益々広がっていきますことを期待しております。

今後共ご指導ご鞭撻の程、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

弊社 URL <http://www.w-sorghum.co.jp>

5. 3分でわかる！アレルギー用語（1）『食物アレルギー』

今月号より、アレルギー用語について掲載していきます。「なんとなく、わかっているけど、正しいのか不安…」と思われる方も多いかと思います。そんなアレルギー用語を、毎月1つずつ解説していきます。

今月のテーマは『食物アレルギー』です。

まずは、食物アレルギーの話に入る前に、「アレルギーとは何か」から説明しましょう。

私達の体には、外から入ってきた異物を排除しようとする「免疫」という機能が備わっています。免疫は、細菌やウイルスから体を守ってくれる大切なしくみです。ところが、ときとしてこれが過剰に働き、食べものやホコリ、花粉など、身の回りにあって体に害のない物にまで反応してしまい、かえって体に害を起してしまうことがあります。これがアレルギーです。『花粉症』や『アトピー性皮膚炎』、『気管支喘息』、『アレルギー性結膜炎・アレルギー性鼻炎』、『食物アレルギー』もアレルギーによる症状です。

『食物アレルギー』とは？

他の人にとっては何の問題のない食べ物でも、ある人にとってはアレルギーの原因となる食べ物（アレルゲン）を食べたり、接触や吸入したりすると、アレルゲンに対してつくられる生体内の免疫グロブリンの一種（IgE 抗体）やリンパ球などによりからだの免疫学的な仕組みが働いてさまざまな症状が起こります。これらの現象が食物アレルギーです。

症状としては、じんましんや赤みなどの皮膚症状、咳やぜん息、呼吸困難などの呼吸器症状、嘔吐、下痢、腹痛などの消化器症状のほかに、めまい、意識消失、血圧低下、動悸、不整脈などもあります。

食物摂取直後から2時間以内に症状があらわれる即時型のアレルギー症状がで、皮膚、呼吸器や消化器などの単一の臓器にとどまらず、複数の臓器に強い症状が急激にあらわれることを『アナフィラキシー』と呼び、生命の危険を伴う場合があります。アメリカでは毎年100人もの人がアナフィラキシーで亡くなっていると報告されています。

6. 我が家のドタバタ日記（2） 「『母乳』と除去食の葛藤」

こんにちは

アレルギー支援ネットワークのスタッフをしています寺倉里架と申します。前回から我が家のアレルギードタバタ日記を掲載していますが、今回は2回目です。

すこしでもアレルギー児のいる家庭の日常生活を理解していただけるといいなあ。との思いで書いてます。宜しく願いいたします。

第2話 「母乳」と除去食の葛藤

母親の食べたものは母乳に出してしまうのももちろん授乳中は母親も除去食となります。我が家では、こんなことがありました。

母乳中の除去（米、卵、乳製品、大豆、小麦などなどほかにも制限はかなりありました）中、ある時、なんだかストレスがたまり、海老せんべいを一口パクリ！美味しい！もう一口！いやあーもう一口ならパクリ！と直径6センチくらいのおせんべいを結局1枚食べてしまいました。そして、次の授乳の時です。なぜか落ち着きがない様子で飲む娘しばらくすると、顔のただれた部分から、またも滲出液がポタリポタリとたれ出したのです。いやあ、やっちゃったあ〜と自己嫌悪の私。当然彼女はその夜かゆみが続いた様子で眠れません。親子で泣きながら一夜を過ごしました。すぐに母乳には食べた食べ物の反応がでることもこのとき実感しました。でも、まあこういうこともあります完璧なんてありえませんよね。「なんくるないさあ〜」でいかないとね。

では次回はカルテをみてビックリしたこと。

私のカルテにはなんと「〇〇〇ー〇」と書かれていました。。。では次回。

7. 会員からみなさまへ

私はアトピー性皮膚炎、喘息、そして食物アレルギー持ちの23歳です。

アトピーは乳幼児から、喘息は今年5月、食物アレルギーは昨年が発症しました。

食物アレルギーと判明した経緯は、昨年までアトピーの治療で掛かっていた皮膚科を変え、違う皮膚科へ転院したところ、その皮膚科から「食物アレルギーの可能性がある」といった診断を受けたことが始まりです。

食物アレルギーかどうかははっきりとさせるために、2週間パスタや豆乳などの食品を避け、再度来院する日の朝にパンを食べてくるよう、その病院から指示されました。

指示通りにした結果、病院に通う予定の午前中の内に、見事に全身に蕁麻疹が出てしまったのです。

発症した蕁麻疹の結果を踏まえ血液検査をしたところ、私は「食物アレルギー」との診断を受けました。

診断を受けた当初は小麦粉、大豆製品を制限する食事をしていました。

現在は醤油、味噌は食べても問題はなくなっていますが、相変わらずパスタや豆乳などを摂ることは許されていません。

大人になってからの食物アレルギーということで、何が食べられるのだろうと戸惑っています。

それからというもの、友達とパスタを食べにいけなくなり、ケーキバイキング

にも行けなくなりました。そして、クッキー、ドーナツも食べられなくなりました。

今まで普通にしていた外食が、こんなにも難しいなんて考えたこともありませんでした。

しかし、食事制限のある除去生活をしていると皮膚の状態も良くなり始め、現状を受け入れることで前向きになることも出来ました。

食物アレルギーは一般的に、「子供だけ」と思われることが多々あります。

診断を受けた後に「お子様のアレルギーメニュー」が用意してある食事処に行ったのですが「大人のご注文はご遠慮ください」と言われたことがあります。

食べられるものがあるのに食べられない。非常に残念で悲しい出来事でした。

友人との付き合いの中でも難しいこともあります。私自身の安全を守るために友人にも理解をしてもらい、今までどおりの生活をしています。

食物アレルギーは、よく「かわいそう」と言われることがありますが、かわいそうではありません。

私としては「個性」の一つであって、みんなにも普通に受け入れられて欲しいと思っています。

そして、大人にも食物アレルギーがあるということをもっと色々な人に周知してもらえたらなと思っています。

最後に、私は食物アレルギーで今まで色々な経験をしてきましたが、これからもアトピーや喘息と共に前向きに付き合っていきたいと思います。

西沢 彩

8. 2008年度 アレルギー大学受講者の声

9. メールマガジンについてのお問合せなど

★メールアドレスの変更や、このメールマガジンに関するお問合せは、asn-mailmagazin@alle-net.com（担当：園木）までお願いします。また、今後、アレルギー支援ネットワークのメールマガジンを希望されない方は、お手数ですが、件名に「配信停止希望」と書いてメールをお送りください。（メールマガジン配信準備の都合上、配信停止手続きと行き違いでお届けする場合がございますが、ご了承ください。）

★メルマガの転載について

無断転載・転送を禁じます。アレルギーの会などが活動で使用する場合は、事務局担当(園木)sonoki@alle-net.comまでお尋ねください。なおメールマガジンのメールアドレスには、返信はできません。ご注意ください。

★会員のみなさまからのご要望、お便り、アレルギーについての疑問などお寄せください。

NPO 法人アレルギー支援ネットワーク

◇事務局◇ 444-0802 愛知県岡崎市美合町三ノ久保 13-3, 103

▽TEL/FAX : 0564-55-5702

▽E-mail : info@alle-net.com

