



喘息治療を受けながら近くにある養護学校に通学する療養生活を送っていました。ここでの治療はアレルギーであるダニやペットの影響を取り除くことで、これによりアレルギー暴露が少なくなります。また毎日規則正しい生活やランニング、水かぶり、冷水摩擦、エアロビクスなどの鍛錬療法は、心身をとともに鍛えて喘息に打ち勝つ気持ちを養います。さらに、小発作（喘鳴はあるが苦しくはない程度）なら当時は発作の治療としては「害」とまで言われていた気管支拡張薬の吸入を行わずに「自己コントロール」を身に着けて、腹式呼吸、水分摂取、排痰を実践して治す方法を身に着けることでした。また、当時は「喘息＝心身症」という概念が根強く残っている時期でしたので、親元を離れ自立心を養うことも大事だと考えられていました。

ところが、1990年の後半には、喘息が気道の慢性炎症であるという病態（病気の性質）が解明されてきたことで、発作を起こさない予防的治療として炎症を抑える薬として「吸入ステロイド薬」が注目され、成人では著効することがわかってきました。そして小児においても同様に喘息は気道の炎症だろうと考えられるようになり、その臨床治験を行うことになりました。するとどうでしょう、長期入院療法中でも時々夜間発作を起こしていた子供や運動すると発作が出ていた（運動誘発喘息と言います）子供たちが、まったくと言っていいほど発作を起こさなくなったのです。そして、特にアトピー性皮膚炎では「ステロイド」と聞くと「怖い薬」というイメージが先行していた時期ですが、吸入ステロイド薬による副作用は全くありませんでした（注意すべき副作用を後で述べます）。これが今の「フルタイドデイスカス」でした。それまでも「アルデシン、ベコタイド」と言った定量噴霧式製剤（俗にエアー剤）がありましたが、吸い方が悪いためかあまり効果がある印象がありませんでした。しかし、このパウダー型製剤（乳糖に薬がまぶしてあるタイプ＝キャリア型と薬そのものが細かくしてある分散型があります）はよく効きました。この時から、喘息の治療である「三本の柱」のバランスが崩れ始めました。吸入ステロイド薬により発作を起こさないようにすれば、つらい発作によって救急外来を含め医療機関を受診する回数が減り、入院することもなくなり、患者さんや両親などの家族の生活の質（QOL）が向上しました。2000年に入ると、吸入ステロイド薬が普及し始め長期入院が必要な患者さんは激減しました。

この吸入ステロイド薬に続き、抗ロイコトリエン受容体拮抗薬が2000年から使用されることが多くなりました。さらに、これは成人領域ですが抗IgE抗体を抑制する抗体を注射で使える時代になってきました。これから、喘息の病態にあった治療薬の選択がますます有効性を発揮する時代がやってきます。

今回は、最近の喘息の治療である「三本の柱」についてそれぞれを解説します。

今年には例年にない大雪で、出勤や外回りの仕事に影響が出ました。雪道には慣れている東北人ですが、今年には久しぶりの積雪の多さに車を運転する人も歩行者もかなり慎重になっていました。

どこもマスクが不足している中、支援のためのアレルギー用マスクが届き、大変助かりました。私たちは自分たちで聞き取りした資料をもとに、どこの保育園にどのくらいのマスクを振り分けたらよいか相談しながら、作業に追われました。

インフルエンザが流行中ですぐにでも届けてあげたい気持ちでしたが、最悪の道路状況で思うように捗らずやきもきしました。

雪の日も大変でしたが、今年は時折雨の日もあり、ぬかるみとの闘いでもありました。

それでも「マスクをお届けに伺いました」と言うところの園も大変喜んでくれたので報われた気がしました。

沿岸地域も香港 A 型が猛威をふるっていて、園全体の 3 分の 1 くらいの児童が欠席しているところも珍しくありませんでした。

職員の方も、欠勤されて人手が足りなかったりもしたようですが、それでも保育園は閉鎖ができないので、かなりのご苦労があったと思われます。

3 月で震災から丸 1 年が経つということで、名古屋テレビの方が取材に訪れました。私たちが普段支援している様子や、ネブライザーを支援した方々のその後の様子などを取材していかれました。

この日も朝からかなりの雪が降り、テレビ局の方々は予定より一時間半ほど遅れての到着となりました。

3 か所ほど同行しましたがインタビューに答えているうちに震災当時の苦労を思い出されたのか、しっかりとした受け答えをしていた方が急に涙で声を詰まらせる場面もありました。

私もその様子を見ながら、自分の当時のことを思い出し、つられて泣いてしまいました。今も家族や友人が行方不明のままであったり、仮設を出た後の住まいの不安も解消されなかったりと、一年経つとはいえ、まだまだ先が見えないのが被災地の方々の本音であるように思いました。

支援品の配布のほかに雪が影響したのがアレルギー大学の開催でした。予定通りに開催はできましたが、出席者の人数に若干影響が出たのはいなめませんでした。それでも遠方より熱心に休まず通われている方もいらっしやったので、無事開催できてよかったです。

2 月は子どもサークルのひなまつり行事があちこちで行われ、私たちもお手伝いに伺いました。

インフルエンザの流行もあり、開催してよいかどうか保育園の先生方や父兄のみなさんに相談したというお話を聞きました。

むしろ、感染拡大を防ぐために家に閉じこもったままで思いっきり遊べない子どもたちがかわいそうなので、是非開催をお願いしますと言われました、

と嬉しそうに話すスタッフの方の笑顔が印象的でした。

子どもたちは広い会場でおもちゃを使ったり走り回ったりと、のびのびと遊んでいました。その様子を見守っているご家族のみなさんも嬉しそうでした。

今日も昼前から雨が降っていますが、一雨ごとに春が近づいていることを信じて活動しています。

---

### 3、アレルギーっ子のおいしいレシピ

「煮込みハンバーグ」

近藤由美

---

みんなが大好きなハンバーグ。卵や牛乳、パン粉がなくてもおいしい煮込みハンバーグができますよ。どんな秘密があるのかぜひレシピをご覧ください。

#### レシピはこちらから

---

### 4、「主婦大生ミラクル☆リカのアレルギーっ子育児奮闘記」

管理栄養士 寺倉里架

---

高1年生・娘の食物アレルギー児のママであり、2009年の4月から大学院に通う主婦大生？こと寺倉里架と申します。

現在、娘は卵（卵黄の固ゆでは少量食べられるようになりました）、乳のアレルギーがありますが日々笑顔もモットーに過ごしております。

本日のテーマは「親子共にアレルギーを通して成長しています」です。

わが娘ももう高校生1年になりました。

食物アレルギーと診断され、15年。

もう15年も・・・です。

この15年間を振り返ってみると親子ともに食物アレルギーを通して成長した気がします。

母親である私は、娘の食物アレルギーを機に大学院まで通うことになり、これは私の人生では想定外のことでした。しかしながら、これも娘のアレルギーのおかげでもあります。

そして、今年は大学院の最終学年として今までの集大成として修論を頑張ります。

娘は、食物アレルギーを通して感謝の気持ちを常に持つようになりました。食物アレルギーということで、今まで社会環境においていろいろとお願いすることばかり。

そんなお願いに対して答えてくれる皆さんに心から「ありがとう」と言っている娘の姿を成長とともに見ることができ、感謝の気持ちを常に持っている娘を微笑ましく見えています。

食物アレルギーということで、いろいろな支障はあります。  
でも・・・いや、だからこそ、いろんな思いの中で子どもなりにいろいろな  
ことを感じ、学びとっているようです。

春の陽射しのように今日は明るい未来をテーマにしてみました。

-----  
5、「おやじの小耳に挟んだ話題から」第八回 東海アレルギー連絡会事務  
局長 足代智志

-----  
東日本大震災の発生から1年が過ぎ、各方面から復興への支援が続いていま  
すね。それに伴って被災想定の見直しなどもあって、被災時要援護者である  
「アレルギー患者の支援」が注目をされて、いろんなところからお声をか  
けていただいています。

災害ボランティアの集まり・マスメディアの取材・防災シンポジウムなど  
など、そこで被災地の方と一緒させていただいているのですが、そこでお  
話をさせていただいていると異口同音で伺うのは、「とにかく生き残る」こと。  
確かに「支援」は「生き残った人」に行うことがほとんど、「生き残らなけれ  
ば、支援は受けることはできません。」

そこでみなさんに質問です。  
災害発生時への備え、できていますか？

まずは、自宅の耐震・家具家財の転倒防止。  
勤務先や園・学校は？そこからの帰宅方法は？ここで生き残らないと備蓄も  
支援も無用になってしまいます。

次に、備蓄。

東日本大震災での初期の支援は、要請を受けてから届くまでに10日かかっ  
ています。その事からも最低7日分は備蓄して欲しいところです。アルファ  
ー化米3日分・普段、食しているレトルトの食材などの日常の在庫を3日分、  
といった感じでも充分備蓄になると思います。

市町で備蓄しているものは、地域住民全体で利用するものです。自分の備  
蓄が取り出す事ができなかつたり、流されて消失してしまった時の予備だと  
考えてください。

被災地域が広ければ広いほど、災害発生から2～3日間は、自力で生き抜  
かないと支援は届きません。「自助」があってはじめて、患者会や災害ボラン  
ティアからの「共助」・行政・国の「公助」の3段構えの備えが生きてきます。  
今一度、ご自分の災害対策を見直してみてもいいでしょうか？

-----  
6、第7期アレルギー大学 千葉県開催日程のご案内

-----  
第7期アレルギー大学の千葉県での開催日程が決定しました。

アレルギー大学は、栄養士、調理師、保育士、看護師、養護教諭など専門職の方にはもちろん、アレルギーの患者、家族の方、外食・食品企業など、どなたでもご受講いただける講座と実習で「食物アレルギー」を体系的に基礎から学ぶことのできる全国で唯一の講座です。

今期開催地域は、愛知・岐阜・静岡・三重・千葉・新潟となります。

昨年まで千葉県での開催は、初級のみでしたが、皆さまよりたくさんのご要望を頂き今期は、初級・中級講座の開催となりました。

既に基礎・初級や中級まで受講された皆様もさらに上の級を目指しぜひ受講をご検討下さい。皆様のお申し込みお待ちしております。

パンフレットはこちらから

受講要項はこちらから

受講コース単位表はこちらから

日程表はこちらから

ご希望の方にはパンフレット・日程表・単位表をお送りいたします。また、皆さまのまわりの方にもぜひお配りいただきたく、ご協力いただける方は、アレルギー支援ネットワークまでご一報下さい。

また、第7期アレルギー大学の受講受付を開始しております。

アレルギー大学のホームページよりお申込下さい。

<http://alle-sien.net/alle-dai/html/>

今回ご案内は千葉県の日程となります。愛知・岐阜・静岡・三重の日程はホームページをご覧ください。新潟は準備が整い次第ご案内致します。

-----  
7、4月度「アレルギー児の親の交流会」開催のお知らせ  
-----

食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、ぜん息など、アレルギーを持っているお子さんの事、アレルギーかな？とお悩みのある方、スキンケアや食事の事、園や学校についてなど私たちと一緒に話をしませんか？アレルギー児の親の交流会が12ヶ所になりました。どこの交流会へも参加可能です。交流会を実施している区外、或いは近郊の市町にお住まいの方の参加やお問合せも多く、ご要望の多いところから順に交流会の開催準備をすすめています。参加希望の方はご連絡を下さい。お待ちしております。

4月は

5日(木)守山アレルギーの会  
修室

守山区社会福祉協議会 研

8日(日) 豊橋アレルギーの会 児童保育室	豊橋会館「さくらピア」
11日(水) 名東区アレルギーの会 ンター・ボランティアルーム	名東区在宅サービスセ
11日(水) あま市アレルギーの会	美和公民館 和室2
12日(木) 天白アレルギーの会 ンター ボランティア室	天白区住宅サービスセ
13日(金) アレルギー支援ネットワーク ワーク 事務所	アレルギー支援ネット
20日(金) 昭和区アレルギーの会 第1和室	昭和生涯学習センター
22日(日) 刈谷アレルギー児の親の会 支援センター 談話室A, B	刈谷市民ボランティア
26日(木) 緑アレルギーの会 和室	片平ふれあいセンター
27日(金) 西尾アレルギーの会 アレッ子元気 ー4階 洗心庵	西尾市総合福祉センタ

日進アレルギーの会/名古屋南部アレルギーの会 休み

【対象】0歳～中学生位までのアレルギー児の保護者

【参加費用】各交流会に確認して下さい。

お申込は電話 052-485-5208 URL<http://www.alle-net.com/>  
皆様のご参加をお待ちしております。

詳細はチラシをご覧ください。

## 8、昭和区の会参加者募集のお知らせ

昭和区の会でも月に一度交流会を開催しています。

小さいお子さまが多いため離乳食の進め方や幼児食の作り方などのアドバイスも。他区からのご参加も歓迎！

開催日：4月20日(金) 10時～12時まで

場所：昭和生涯学習センター 和室

ご参加希望の方はアレルギー支援ネットワーク事務局までお申し込みください。

## 9、「アレルギーっ子の防災セット」登録についてお知らせ

アレルギー支援ネットワークは震災を通じ直面した課題克服と今後の災害発生に向けて、「アレルギーっ子の防災セット」の普及活動を行っております。

緊急事態でも迅速かつ的確にアレルギー支援活動を行うための「アレルギーっ子の防災セット」は、「登録シリコンバンド」「緊急連絡カード」「安否確認システム」の3点がセットになっています。

お申込みはアレルギー支援ネットワークのHPから「安否確認システム」に登録することで、1患者につき「登録番号入りシリコンバンド1本」と「緊急連絡カード3枚」が郵送されます。登録対象者は、アレルギー患者本人または保護者の方です。アレルギー支援ネットワークや各患者会などの会員以外の方も登録可能で、一切費用はかかりません。ぜひ、ご登録をご検討下さい。

**詳細はチラシをご覧ください。**

また、登録の際にご注意いただきたい点があります。下記の注意点をご確認の上ご登録下さい。

① 迷惑メールフィルター設定をしていませんか。

仮登録をされた後、本登録していただくためのホームページのリンクを仮登録で入力していただいたメールアドレスに送信していますが、迷惑メールフィルターによって受信不能（弾かれる）になっている方がたくさんいらっしゃいます。携帯端末だけではなく、yahooやGmailなどのフリーメール、プロバイダ提供のメールフィルターでも起きています。

お手数をおかけしますが、迷惑メールフィルターの設定を今一度ご確認をお願いいたします。

PCメールの受信（システムからの自動・一斉送信を受信）、なりすましメール（メーリングリストからのメールを受信）の設定をお願いいたします。

その際のアドレス（ドメイン）は、@alle-sien.sakura.ne.jp と、@alle-res.com です。

② 登録の際、「ルート認証が確認できないため、接続できません」等の警告が表示され、接続できなくなる事があります。

ご登録の際に、i-modeやezweb、Y!ケータイなどで接続すると表示が出てしまい接続できない場合があります。これは、暗号化通信で中継してくれるサーバがパソコン用（一部のドコモの機種に対応）の回線にしか対応できていないために発生しています。

これらを避けるため、皆様の登録の際には、「フルブラウザ」「PCサイトビューア」「PCサイトブラウザ」などのパソコン用のホームページ閲覧機能をお使いいただき、「ルート認証が確認できません」と出ても無視して接続してください。

それでも接続できない場合、登録や情報更新の時は、申し訳ありませんがパソコンをご利用ください。



また、すでに登録されている方で、パスワード設定をされていない方（2011年8月末から接続されていない方）は、防災ネットワークのトップページ左下の「パスワードを忘れた方は、こちら」の「こちら」をクリックしていただき、パスワードを設定してください。

新システムからご自身で登録情報の確認や更新ができるようになります。

なお、新システムはまだ改修途中で、登録内容の入力方法の簡素化や医療機関・協力組織との連動性の向上などを進めています。

皆様には、まだご迷惑をおかけするかもしれませんがよろしくお願いします。

---

## 10、アレルギー教本「食物アレルギーの基礎と対応」のご案内

---

皆さまは、既にお持ちですか。

アレルギーに関わる皆様のバイブルとなる「食物アレルギーの基礎と対応」。本書は、宇理須先生監修の下、アレルギー専門の医師やアレルギー対応給食の現場で活躍されていた先生等専門の方々に執筆・編集協力をしていただいております。

アレルギーに携わる仕事をされている方、アレルギーのご家族がいらっしゃる方、アレルギーに関わる皆様はもちろん、アレルギーについて勉強がしたい、興味があると言う皆様にもぜひ、お手元へ置いていただきたい一冊です。

**教本のチラシ・注文方法はこちらから。**

---

## 11、メールマガジン会員募集中！無料です。

---

アレルギー最新情報や地域の会の情報など、「アレルギー」に関する情報満載の「アレルギー支援ネットワーク・メールマガジン」。ただいまご購読会員募集中。ご購読は無料です。みなさんの周りの方にも、ぜひご登録をおすすめください。また「こんなことを取り上げてほしい」「知りたい情報がある」などメールマガジンで取り上げる記事についてのご要望もお待ちしています。あなたの声で、アレルギー対策が一步前進するかもしれません！  
[info@alle-net.com](mailto:info@alle-net.com)までお気軽にどうぞ。

---

## 12、クリック募金にご協力ください

---

アレルギー支援ネットワーク「募金箱」へのご協力をありがとうございます。募金箱とは皆様がインターネット上から簡単に募金ができるサイトです。ご協賛スポンサー様のバナーをクリックしたり、ご協賛スポンサーサイト様でお買い物をしていただくだけで私達の活動を支援するための募金、寄付ができる仕組みです。ひきつづき皆様のご協力のご支援、ご協力の程何卒よろしくお願い申し上げます。下記サイトからお願いします。

<http://alle-net.bokinbako.org/0002/?pg=1>

※認定 NPO 法人アレルギー支援ネットワークは寄付金控除対象団体です※  
「giveone」

<http://www.giveone.net/cp/PG/CtrlPage.aspx?ctr=pm&pmk=10108>

「東海ろうきん NPO 寄付システム」

<http://tokai.rokin.or.jp/npo/index.html> を通じてでも寄付をお願いしております。寄付の方法や支援していただく事業などは、各リンク先をご確認ください。また直接の寄付および領収書発行等につきましては、下記事務所までお問い合わせください。

-----  
=====

★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-mailmagazine@alle-net.com](mailto:asn-mailmagazine@alle-net.com)(メルマガ編集部)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、メルマガ編集部 [asn-mailmagazine@alle-net.com](mailto:asn-mailmagazine@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。

☆☆☆みなさまからのご質問を募集中！アレルギーや支援ネットワークに関することなんでも OK です。ぜひお気軽にどうぞ☆☆☆

-----

★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。

発行/編集 認定 NPO 法人アレルギー支援ネットワーク

◇事務局◇

453-0042 名古屋市中村区大秋町 2-45-6(3月5日に事務所はこの住所に移転致しました)

▽TEL : 052-485-5208

▽E-mail : [info@alle-net.com](mailto:info@alle-net.com)

☆◆-----