

認定 NPO 法人アレルギー支援ネットワーク

<http://www.alle-net.com/>



◆ アレルギー支援ネットワーク 通信 ◆



NO. 71

2012.11.1

※等幅フォントでご覧いただくと最適に表示されます。

11月になりました。随分と日も短くなり、朝晩は寒さも増してきましたね。季節の変わり目です。寒さの対策をしっかりととり、体調を崩さないようにお過ごしください。

今月のメールマガジンもたくさんの内容でお届けします。ぜひ最後までメールマガジンをお楽しみください。

===== も く じ =====

1、「気管支喘息とアレルギー性鼻炎・副鼻腔炎」第11回 てらだアレルギーこどもクリニック院長 寺田明彦

2、「アレルギーのおはなし」第4回 あいち小児保健医療総合センター 佐々木溪円

3、防災コラム 第8回 防災士 松本洋美

4、東日本大震災に対する支援活動のご報告 認定NPO法人アレルギー支援ネットワーク 理事 栗木成治

5、アレルギーっ子のおいしいレシピ 近藤由美

6-1、「東海アレルギー連絡会」のご報告① 東海アレルギー連絡会 代表 / 西尾アレルギーの会アレツ子元気 矢野志津子

6-2、「東海アレルギー連絡会」のご報告② アレルギー支援ネットワーク サポーター / 日本防災士会愛知県支部 研修委員長 / 防災士 西川賢次

6-3、「東海アレルギー連絡会」のご報告③ あいち防災リーダー会 西三河ブロック代表 中根輝彦

6-4、「東海アレルギー連絡会」のご報告④ アレルギー支援ネットワーク サポーター / 防災士 松本洋美

7、「瀬戸保健所管内栄養士会研修会」のご報告 認定NPO法人アレルギー支援ネットワーク 理事・事務局長 中西里映子

8、「名古屋市内のアレルギーの（親の）会 交流会（連絡会）」のご案内

9、西尾市アレルギー支援の会「アレツ子元気」より「西尾市総合防災訓練（アレルギー対応炊き出し）」のご案内

10、日進アレルギーの会より「クッキング講座」のお知らせ

11、緑アレルギーの会より「調理会」のお知らせ

12、愛知県津島保健所「アレルギー講座」のお知らせ

13、賛助会員からのメッセージ QOLトラベル

14、賛助会員から商品のご紹介 石井食品株式会社

- 15、第7期アレルギー大学 記念講演・研究実践発表のご案内
- 16、11月度「アレルギー児の親の交流会」開催のお知らせ
- 17、「アレルギーっ子の防災セット」登録についてお知らせ
- 18、アレルギー教本「食物アレルギーの基礎と対応」のご案内
- 19、メールマガジン会員募集中！無料です。
- 20、募金にご協力ください

=====

-----

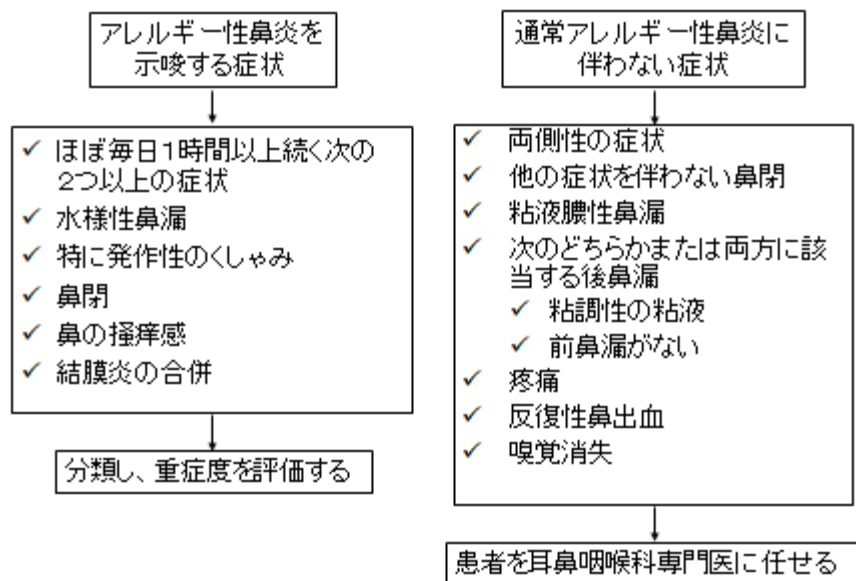
1、「気管支喘息とアレルギー性鼻炎・副鼻腔炎」第十一回 ～気管支喘息とアレルギー性鼻炎～ てらだアレルギーこどもクリニック院長 寺田明彦

-----

気管支喘息に合併するアレルギー疾患の中で、アレルギー性鼻炎は53%と最も高いことが特徴です。小児気管支喘息とアレルギー性鼻炎はともに年々増加してきましたが、特にアレルギー性鼻炎は花粉症とともに増加が著しいアレルギー疾患です。西日本地方で小学校児童を対象に行ったアレルギー疾患有病率調査(1992年→2002年)によると、10年間で気管支喘息4.6%→6.5%、アレルギー性鼻炎15.9%→20.5%、スギ花粉症3.6%→5.7%へといずれも増加しています。

アレルギー性鼻炎は、症状として鼻水、鼻閉、くしゃみ、むずむずする痒みに伴い小児では特に鼻こすり、鼻ほじりが目立ちます。鑑別診断としてWHOが発行しているARIA2008に掲載されているポイントを記載しておきます。

アレルギー性鼻炎の鑑別



(ARIA2008【日本語版】文獻1)

鼻アレルギー診療ガイドライン2009年版(鼻炎の鑑別)には、鼻腔内を観察し、鼻汁の性状や鼻粘膜の腫脹と色調により、鼻炎の鑑別診断が書かれています。それによると、透明な鼻水を伴い鼻粘膜が蒼白(青白い)かつ腫脹し

ているときは、ハウスダストやダニによるアレルギー性鼻炎を疑います。また鼻粘膜が赤くて腫脹している場合は花粉の飛散期を考慮してスギ、ブタクサ、カモガヤなどの花粉症を疑います。さらに鼻水が青かったり、緑色だったり、黄色かったりしてドロドロしたときや、咽頭に鼻水が落ちてくる後鼻漏を伴う場合は、感染性鼻炎や副鼻腔炎を疑います。

### 鼻炎の鑑別

	病因	発症	症状	鼻汁性状	鼻鏡所見	全身状	経過	随伴症
アレルギー性鼻炎	花粉症	アレルギー	花粉飛散期 [春、夏、秋] 発作性	くしゃみ、水性鼻汁、鼻閉、咽や鼻のくしゃみ、(小児では鼻こすり、鼻ほじりが多い)、いびき。	多量、水性、好酸球の検出	鼻赤、腫脹、水性鼻汁	寒気、頭痛	開花期中 咳、咽頭、皮膚症状
	通年性	アレルギー	気温の変化、朝起床時など発作性		蒼白腫脹、粘膜炎、水性鼻汁		通年性	喘息、アトピー性皮膚炎、嗅アレルギー
急性鼻炎	かぜ、感染、急性伝染病	かぜが多い、原因による	乾眼感、くしゃみ、鼻汁、鼻閉、頭痛	多量、水性→粘膿性、咽頭上皮剥離	鼻赤、腫脹、浮腫	発熱、頭痛、全身倦怠感、咽頭痛	1-2週間	副鼻腔炎、咽頭炎、下気道炎
慢性・慢性副鼻腔炎	慢性副鼻腔炎、かぜ、感染、甜カリエス。	原因による	頭痛、顔赤痛、歯痛(慢性)、鼻閉、鼻汁、咽頭障害	粘膿性、時に悪臭	鼻赤、腫脹、中鼻道浮腫状膿汁	発熱、頭痛、全身倦怠感(慢性)	慢性:1-2週間、慢性:4-8週間	同上、稀に咽頭炎、顎蓋洞合併症

(鼻アレルギー診療ガイドライン2009年版一部改定)

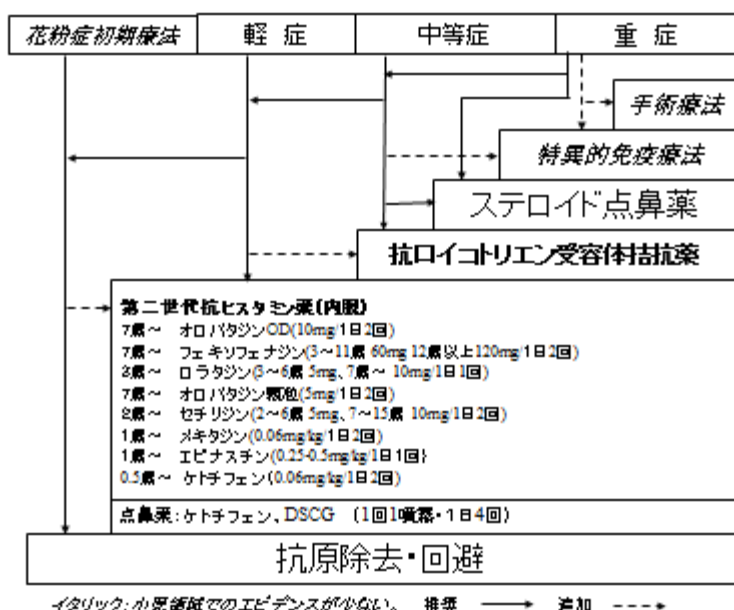
次に客観的な目安として細胞診があります。鼻粘膜を綿棒でこすって取った鼻水をスライドグラスに塗って細胞染色をしたあと、顕微鏡で好酸球と好中球を観察し比率を調べます。アレルギー性鼻炎では好酸球が増えていますから診断の有力な情報になります。感染症による鼻炎や副鼻腔炎を合併している時は、好中球が増加します。その場合は、鼻汁培養を行い原因となっている細菌を調べ、抗生物質を投与します。小児では肺炎球菌、インフルエンザ桿菌、モラキセラ菌が検出され、同定した細菌の薬剤感受性に応じて抗生物質の変更を行っています。

アレルギー性鼻炎の治療薬として、まず選択するのは第二世代抗ヒスタミン薬です。ヒスタミンという化学伝達物質の働きを抑える薬です。鼻水、くしゃみ、掻痒感によく効きます。風邪薬に入っている第一世代の抗ヒスタミン薬は、副作用として口渇、眠気などが強く問題でした。例えばマレイン酸クロルフェニラミン(ポララミン)は、成人で規定量を内服するとウイスキーのストレートを3杯飲んだのと同程度の作業効率の低下を招くと言われていました。これを、インペアードパフォーマンスと呼び、無意識化におこる作業能率の低下が問題となっています。子供でも当然、同様に副作用として眠気や学習能力の低下を招く可能性を指摘されており、これを解決するため薬剤の改良がおこなわれ、現在では脳の中に移行することが少ない薬剤として第二世代抗ヒスタミン薬が登場しています。

次に、最近では抗ロイコトリエン拮抗薬が小児でもアレルギー性鼻炎に対して保険適応となりました。この薬剤はすでに気管支喘息に対する効果が認められており、副作用も少なく安全な薬剤です。鼻づまりがある鼻閉型の患者によく効きます。副作用は少なく安全性も認められています。

図に小児適応になっている薬剤をあげながら治療方針を示します。重症度に応じて薬剤をプラスして併用します。第二世代抗ヒスタミン薬の中には1日1回投与のものと2回投与する薬剤があります。そして、鼻閉型には抗ロイコトリエン拮抗薬や点鼻ステロイド薬が効果をもたらします。もちろん、原因となっている、アレルゲンであるほこりやダニなどの回避、除去対策、マスクや空気清浄器などの活用も大切な治療の一つとしてお勧めします。

### 小児アレルギー性鼻炎の治療法



イタリック: 小児領域でのエビデンスが少ない。 推奨 → 追加 - - - -

### One airway, one disease (ワン エアウェイ・ワン ディーズ)

鼻腔から咽頭・喉頭へ続く上気道と気管・気管支そして肺胞へ至る下気道は、構造上共通の特徴を持っています。喘息患者の鼻粘膜および気管支粘膜には好酸球性炎症を認めます。さらにCD4陽性Tリンパ球、線維芽細胞やコラーゲンなど種々の蛋白質が増加しています。そして鼻炎患者の気管支内へ抗原吸入誘発試験を行うと気道収縮を引き起こす場合があることが報告されています。このような事実から、気管支喘息とアレルギー性鼻炎は共通点の多い気道疾患として「one airway, one disease」と呼ばれています (ARIA: Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma: 2008 日本語版)。

では、どのようにして鼻炎・副鼻腔炎が下気道に影響するのでしょうか。そのメカニズムとして、(1) 鼻腔への刺激による気道収縮 (鼻・気管支反射: nasal-bronchial reflex) が起こる。(2) 炎症性細胞やメディエーター (化学伝達物質、刺激物質) を含んだ鼻水が下気道へ流入する (後鼻漏)。(3) 炎症性細胞やメディエーターが鼻局所から体循環へ移行し肺へ到達する。(4) 上気道で産生されたサイトカインが骨髄に作用し好酸球などの炎症細胞を活性化する。(5) 鼻閉により吸気の濾過、加湿、保温作用が減弱することなどが考えられています。

したがって、気管支喘息に合併するアレルギー性鼻炎も同時に治療してゆく必要性があります。鼻が悪いと、鼻呼吸が障害されます。すると、口呼吸となってしまいます。鼻本来の役目である、加湿と異物除去フィルターの役目が果たせず、乾燥した空気を吸うため、喘息発作が起きやすい状態になってしまいます。さらに、小児気管支喘息患者に対して吸入ステロイド薬など抗炎症療法を行っても十分改善しない「長引く咳嗽」を認めた場合は、鼻汁中細胞診やレントゲン検査を行いアレルギー性鼻炎・副鼻腔炎が合併していないか鑑別が必要です。アレルギー性鼻炎には抗ヒスタミン薬やステロイド点鼻薬を用います。さらに副鼻腔炎の治療には少量マクロライド療法など抗生剤による治療が有効です。また、鼻汁吸引や鼻洗浄（鼻腔を生理食塩水などで洗うこと）など局所処置も合わせて行うと効果的です。

今回は最終回となります。

喘息治療の「リアルライフ（現況）」と今後の喘息治療について夢を語りたいと思います。

---

## 2、「アレルギーのおはなし」第四回 ～季節と気管支喘息～ あいち小児保健医療総合センター 佐々木溪円

---

みなさま、いかがお過ごしですか。

気管支喘息の発作の出やすさが季節によって異なることは、よく知られていますね。真夏・真冬と比較すると春や秋の季節の変わり目がいわゆる「喘息シーズン」となります。国内報告の一例としては、KOYANAGIらは16歳以上の成人喘息患者さんを対象とした調査で気候の変化が最も多い喘息悪化因子であったと報告しています。

気象要因のなかでは湿度や気圧変化については一定の見解に至っていませんが、寒冷前線（天気図では三角形を連ねて示します）が通過するときには、気温の低下や大気中の浮遊物の移動などによって喘息発作が誘発される可能性が考えられています。さまざまな気象要因のなかで、気温の変化は最も影響が強く、前日と比較して3℃以上の気温低下、5時間以内に3℃以上の気温低下で発作が生じやすいとする報告があります。特に秋は、前日との気温差や夜から朝にかけて冷え込みがあるため、気温変化による喘息発作に注意が必要ですね。

また、ダニがアレルゲンである患者さんは多いですが、夏に増えたダニは秋になると死がいとして喘息発作の誘因になります。

呼吸器に対するウイルス感染も喘息発作の重要な誘因として知られています。なかでもライノウイルスは、喘息発作に関係する代表的なウイルスであり、ウイルス感染が関与する小児喘息発作の約60%でライノウイルスが検出されたという報告もあります。ライノウイルスは上気道感染＝「風邪（感冒）」の代表的な原因ウイルスです。春・秋に流行シーズンがあり、これは「喘息シーズン」と一致します。ライノウイルスには多くの血清型があるために同じシーズンに何度も感染することがあり、すべてのライノウイルスの感染を

防ぐワクチンをつくることは難しいと考えられています。また、呼吸器ウイルス感染とアレルギーの作用が相乗的に喘息悪化に作用する可能性も知られています。

気管支喘息の治療は発作を予防する長期管理が重要ですが、季節と喘息の関係を知って生活を工夫してみましょう。気象変化に対しては日常生活で服装や冷暖房の調節に留意し、ダニ除去の基本の掃除機かけは1平方メートルあたり約20秒が推奨されます。ライノウイルス感染対策は手洗いと、症状がある人はマスクなどの気遣いを忘れずに周囲にうつさないようにしましょう。

参考文献：

KOYANAGI K ET AL. ALLERGOL INT 58:519-527 (2009)

JOHNSTON SL ET AL. BMJ 310:1225-1229 (1995)

石崎達ら アレルギー 23:753-759 (1974)

伊東繁ら 現代医療 31:1325-1330 (1999)

小俣貴嗣ら 化学療法領域 25:2454-2458 (2009)

---

### 3、防災コラム 第8回 防災士 松本洋美

---

#### 『アレルギー対応の炊き出し見学』

11月18日(日)朝9時より愛知県西尾市の白浜小学校で、西尾市総合防災訓練が行われます。その訓練で、アレルギー対応の炊き出しをします。合併前の一色町から始まり、防災訓練の一環として行われるのは、今年で3回目です。

アレルギー患者の殆どが、幼い子供たちです。両親に不幸が起きてしまったら、アレルギー対応の食事が作れない為、自分の命を自分で守れません。腎臓病など病気を抱えている方と同じ災害弱者なのです。

市町村の危機管理担当者・自主防災会の役員・避難所運営に関わるメンバー・専門職(調理師・栄養士・保健師・看護師・保育士・教師 etc)・一般市民・アレルギー患者とその家族。

それぞれの立場で、アレルギー問題を一緒に考えて頂くために、実際の現場を見学して頂き、どれくらいのスペースが必要か?どのような事に注意をしなければならないか?どんな道具が必要か?だれでも調理ができるか?材料はどんなものか?コストは?一般市民でも調理ができるか?など、様々な疑問があると思いますが、「観て、聴いて、感じて、食べて」各市町村でのアレルギー問題の解決の糸口が見つかるのではないのでしょうか?

---

### 4、東日本大震災に対する支援活動のご報告 認定NPO法人アレルギー支援ネットワーク 理事 栗木成治

---

10月に、名古屋工業大学大学院工学研究科産業戦略工学専攻 水谷彰夫教授、中部大学応用生物学部 須藤千春教授らと、岩手県気仙地域(陸前高田

市、大船渡市、住田町）において、仮設住宅などの住まいの調査（のべ2週間ほど）を行いました。東北地域の復興支援事業の一環として、同時に近い将来起こると言われている災害に備える調査の一環として、岩手県、陸前高田市、大船渡市などの協力を得て行ったものです。本調査は来年3月末まで継続されますが、今回は10月に行った現場調査結果の中間報告を行います。

---

## 5、アレルギーっ子のおいしいレシピ

「 鮭とカブのシチュー 」 近藤由美

---

これからの寒い時期にピッタリな『鮭とカブのシチュー』。牛乳や小麦粉、さらにはルウを使用しなくても、とっても簡単においしくできますよ！どんな秘密があるのでしょうか？ぜひご覧ください。

### レシピはこちらから

---

## 6-1、「東海アレルギー連絡会」のご報告① 東海アレルギー連絡会 代表 / 西尾アレルギーの会アレっ子元気 矢野志津子

---

東海アレルギー連絡会の新代表になりました。『西尾アレルギーの会アレっ子元気』の矢野です。

2012.10.3に東海アレルギー連絡会を多くの皆様に知って頂くこと、各地域の状況を知るために西尾アレルギーの会開催に合わせて交流会（連絡会）を行いました。

参加者は日本防災士会・あいち防災リーダー会の方々、西尾アレルギーの会会員、東海連会員（岡崎アレルギーの会・豊橋アレルギーっ子の会・浜松アレルギーの会・アレルギー支援ネットワーク）でした。

日本防災士会・あいち防災リーダー会の方からは、各地の防災の実情やアドバイスをいただきました。

西尾市役所からは防災出前講座を開いていただき、防災の状況やアレルギー対応の取り組みをお聞きしました。西尾市のように防災訓練にアレルギー対応の炊き出しを取り入れて下さっている自治体は少ないようです。普段から地域の防災訓練に参加し地域の方々にもアレルギーを知って戴くことは大切だと感じています。また、このような取り組みが他の自治体でも行われるようになればと思います。

当日、東海連の事務局長はバイクで浜松から南海トラフ地震を想定しながら走行してきたそうです。

東海地方の沿岸部は津波の被害が想定されています。

全国広範囲も被害受けるため支援の遅れも考えられます。日頃からの備えを発表してもらいましたが備蓄が充分でない方もいらっしゃいました。まずは各自で準備を、次に近くの患者団体で助け合い協力しあうことの大切さを痛感しました。三河地区の参加者がほとんどでしたので連絡先の情報提供で会

は終了しました。

今回、地域の定例会に参加するというのはじめての取り組みでしたが時間が足りないと思う程の実り多い会合になりました。次回は2月に名古屋での開催(予定)になりますが各地域で開催を希望される会がありましたらぜひお知らせください。

---

6-2、「東海アレルギー連絡会」のご報告②      アレルギー支援ネットワーク  
サポーター / 日本防災士会愛知県支部 研修委員長 / 防災士 西川賢次(愛知県豊川市在住)

---

#### 『東海アレルギー連絡会 今後の展望』

この度、サポーターとして2009年に登録してから初めて、この10月3日に西尾市で開催された東海アレルギー連絡会に参加しました。そのときに感じた、私個人の想いを述べさせて頂きたいと思います。

私は小学校低学年から、今で言うアレルギー症状が学校給食で頻繁に出ており、帰りにいつも校医の先生の所に寄って注射を打ってもらい家に帰っていました。4年生くらいから毎日自分で家事をし、食事をつくるようになりました。自分の体が欲しがるものを作って食べていくうちに、自然に症状が和らいできて、高校生の時には殆ど症状は出なくなりました。当時は自家製のお米、卵、野菜や果物が主で、井戸水で生活していたことが幸いしたのだと思います。現在も市水道と井戸水の併用をしています。人間は化学物質汚染の無い免疫力の強い自然体が一番だと思います。私の孫もアレルギーがあり、その対応について身に沁みて実感しています。

ここで私のことを知って頂くために、今までの経歴について少しお話しをさせていただきたいと思います。現在私は、今まで体験し培ってきた知識・技術を応用し防災士として、また、アレルギー支援サポーターとして様々な活動を地域で展開しています。これまで35年に亘る赤十字ボランティア、赤十字救急法指導員、ボーイスカウト指導者を25年(このうち18年間は隊長を経験)、防災ボランティアリーダー、県防災ボランティアコーディネーターとして様々な災害現場での体験、国、県、市町村の行政、各種企業、各種団体での研修や講習等の講師として活動をしてきました。

そんな中で度重なる災害現場を体験して感じることは、被災された方が災害で命を助かってその後の避難生活で食の安全、所謂アレルギーについて周りがあまりにも無知なところが多いことです。私は、6年前にアレルギー支援ネットワークを知り自分に何が出来るか、如何したら良いかと考えてきました。中西事務局長のアドバイスで、まずはサポーターとして最低限の正しいアレルギーに関する知識を得るべく、アレルギー大学の初級までを修了しました。その後は多忙のため、それより上のコースを受講できず切歯扼腕の思いでいます。今は包装食の応用でアレルギー支援に役立つ、パッククッキング協会の2級インストラクターとして広範囲に活動を展開しています。今



年の夏に開催された、パッククッキング全国交流会でもアレルギー支援についてサポーターとして紹介させて頂き、その重要性を説明しました。

また一昨年から学校教育現場での防災活動を展開しています。

昨年の311大災害から更に、学校での防災対応が重要視されています。県議員を通じて県教育委員会、市教育委員会に働きかけをし、学校での防災とアレルギー対応に力を入れています。学校の先生方に広範囲に亘る防災対応を要求することは現状ではとても無理があり、学校に対する防災アドバイザーとして地域の防災士の活用を広めています。

日常生活の中で更に災害に備えて、東海アレルギー連絡会のような地域の連帯が重要です。この連帯の考え方として、アレルギー仲間だけでなく、支援・サポートして下さる多くの方々やグループ、多方面に亘る各種組織とのネットワーク構築が必要です。いざ発災時に、仮にひとつのネットワークが機能しなくても、いつもどこかで誰かと繋がっていること、つまり誰に何が出来かを知り、ネットワークとしていつでも信頼し助け合える仲間としての真の絆が必要です。それは自分たちで構築しなくてはなりません、黙って見るだけでは何も進みません。仲間で声を出し合って、いつもの会話から新しい情報、知識、技術、取り組み方等、みんなで共通の理解と認識を得て安全を確保し、備えをして安心を得ることが大切です。私の経験から安全が担保されないと安心してはなりません。安全が確保されてはじめて安心が得られることが基本です。

私は今後もアレルギー支援について防災士として勉強を継続し、知ったかぶりでは無く、正しい知識・技術を習得して皆さんと一緒に安全を確保し、安心できる生活環境を目指します。手前味噌的なことを申し上げましたが、防災士としての私のことを知って頂くためであり、今後も都合が付く範囲でいろいろと参加し、勉強しながら真心から支援させて頂きますので、よろしくご指導を賜りたくお願い申し上げます。

---

6-3、「東海アレルギー連絡会」のご報告③      あいち防災リーダー会      西  
三河ブロック代表      中根輝彦

---

『東海アレルギー連絡会(10/3)に参加して』

私は、地域防災啓発に取り組む立場から、アレルギーっ子の防災にもかかわるようになりました。

自分の家族にはアレルギーの子がいないので、お母さん方のご苦勞がよくわからないまま、今まで防災啓発をしてきました。

今回の会合で、いろいろなご経験を聞かせていただくことができ、発災時のよりリアルな状況想定ができました。

また、当事者だけではなく、周囲の人たちも食物アレルギーの大変さを理解し、地域全体で支援できるように、意識を変えていく必要があることをひしひしと感じました。

今後も地域防災啓発の立場から、アレルギーっ子の支援をしていけたらと思

います。

---

6-4、「東海アレルギー連絡会」のご報告④ アレルギー支援ネットワーク サポーター / 防災士 松本洋美（愛知県高浜市在住）

---

『東海アレルギー連絡会に参加して』

東海地域のアレルギー患者会の皆様は、東海アレルギー連絡会に入会して頂き、ずっと交流を続けていくことが大切だと思います。

そうした中で、患者会同士が繋がって、各会の活動状況・会員のアレルギーの種類と症状・備蓄の内容など、平時から情報のやり取りをしながら、時には悩みを相談し合い、解決方法を一緒に考えてくれる仲間を沢山つくっておく。それは、命を守るためのルートが沢山できるということです。

そうすれば、仮に広域災害に見舞われ、認定NPO法人アレルギー支援ネットワークが被災してしまい、支援要請に対してすぐに応えられない状況になった時でも、まず患者会同士で助け合いながら、命のリレーができると思います。

---

7、「瀬戸保健所管内栄養士会研修会」のご報告 事務局長 中西里映子

---

『災害時に備えて栄養士の皆さんが

「非常食」を活用した調理実習（演習）を行いました』

去る9月21日（金）に、瀬戸保健所管内栄養士会の研修会で、「非常食の活用について」演習および情報交換会が行われ、アレルギー支援ネットワーク（中西）がアドバイザー（講師）として参加しました。

研修では、災害発生後約二週間で、水（2Lのみ）・コンロは使用可能、全体50人の避難所で幅広い年齢層の方が非難されている中で、非常食などそこにあるものを使って、という設定で調理をするという演習を行いました。参加者を6つのグループ（5-6人程度）に分け、それぞれ2グループずつが、

①食物アレルギー（卵、牛乳、小麦）

②乳児及び高齢者（嚥下困難）

③腎臓疾患（蛋白・塩分制限）

の3つのテーマに分かれて献立を作成、調理を行いました。

準備した食材は、参加された栄養士さんの施設（病院・保健センターなど）で実際に非常食として備蓄しているものを持ち寄りました。

各種アルファ化米・缶詰（マグロフレーク・五目豆・果物・味噌汁・トマトジュースなど）・乾物（ひじき・切干大根・乾燥わかめ・干し椎茸など）・水煮大豆・粉ミルク・・・などに加えて、どこでも手に入る、人参・じゃがいも・玉ねぎなどの常備野菜と調味料（塩・醤油・味噌）を準備しました。

アレルギー支援ネットワークからは、アレルギー用のカレー（レトルト）・アレルギー用ミルク・アレルギー対応アルファ化米・・・そして、麺類（小

麦)などの代替用として、はるさめ・ビーフンを持参しました。

栄養士の皆さんが実際にどのようなお料理を作ってくださいるかとても楽しみに、実習を見学させていただきました。

実際に出来上がったお料理は、

① 食物アレルギー(卵、牛乳、小麦)

A班 ・ ひじきご飯(白飯のアルファ化米、乾物)  
・ トマトスープ(トマトジュース・玉ねぎ・こうや豆腐・切干大根・五目豆缶)

B班 ・ 五目炊き込みご飯(アルファ化米・五目煮缶)  
・ ツナ炒め煮(味付けまぐろ缶・野菜)

② 乳児及び高齢者(嚥下困難)

C班 ・ 豚汁(レトルトの豚汁・缶詰味噌汁・じゃがいも・人参・玉ねぎ・フォローアップミルク)  
・ 味付けご飯(まぐろ缶詰・ひじきのアルファ化米)  
・ フルーツ缶

D班 ・ 和風カレー(ツナ・こうや豆腐・フォローアップミルク入り)  
・ ごはん

③ 腎臓疾患(蛋白・塩分制限)

E班 ・ 大豆カレー  
・ レトルトのカレーピラフ  
・ フルーツ缶とさつま芋のレモン煮

F班 ・ きのご飯  
・ ツナじゃが(人参・じゃがいも・玉ねぎ・五目煮缶)  
・ フルーツ缶

でした。それぞれの班が、献立の説明と栄養価の評価、工夫した点などを発表し、意見交換を行いました。

アルファ化米を使った献立が多かったのですが、そのまま使うのではなく、皆さんそれぞれ栄養を考えて乾物やたんぱく質をアルファ化米に加えたり、粉ミルクを使用してカルシウムや鉄分などの補給を考えたり、果物の缶詰を利用して献立に変化をつけたり・・・食物アレルギーをテーマにした班は、原材料をしっかりと確認して誤食が無いように気を使って作られるなど、とてもたくさん工夫が見られました。

しかしながら、せっかくアレルギー対応のレトルトカレーを使ってカレーを作ったのに、普通の粉ミルクを加えていたり、缶詰を活用して具を増やしたら塩分濃度が高くなってしまったり、はるさめやビーフンがあるのに麺料理を作った班は一つもなかったり・・・いろいろな気づきがありました。

研修会に参加された方からは、「原材料表示をしっかりと確認して、誰でも食べられる献立にしようという工夫が足りなかった」、「演習(訓練)をしてみても初めて気づくことがたくさんあり参加してみてよかった」、という意見が多く出されました。

この研修会に参加をし、災害時の食事に関して、より一層の食物アレルギー

一に対する啓発活動と、栄養士の方など災害時に食事支援に入られる方は、日頃から練習（訓練）をしておく必要性を強く感じました。  
食物アレルギーに対する啓発活動について言えば、地域に患者会があり、患者の親がその地域の防災訓練に参加をして、アレルギーの事を知ってもらうという働きかけをしていくこともとても大切だと思いました。

---

## 8、「名古屋市内的アレルギーの（親の）会 交流会（連絡会）」のご案内

---

名古屋市内的アレルギーの（親の）会 交流会（連絡会）開催します。  
名古屋市内在住の、アレルギーっ子の保護者の方、集まれ～っ！！

日時：11/12(月) 10:00-13:00（終了予定）

途中退席自由です。お子さん連れでお気軽にご参加ください。

場所：コープあいち大高インター店の会議室で交流会を開催します。

（名古屋市緑区大高町字定納山14の85 駐車場：十分あり）

名古屋市内には、現在7つのアレルギーの（親の）会があります。（南部（南・港）・中村・緑・守山・名東・天白・昭和）。日頃は、それぞれの区内で、毎月1回～2カ月に1回、定例会（交流会）を開催していますが、同じ名古屋市内に在住のアレルギーっ子の保護者として、同じ悩みを抱えているかもしれません。園や小学校の給食のこと、東海東南海地震に対する備えのこと、子育て支援の体制のこと・・・等々、情報交換をして実情を把握し、共に地域の問題が解決できるよう話し合いをしませんか。

もちろん、近所のお友達づくりをする機会にもなります。会の方、個人の方、どなたでもご参加できます。

今回は、南部アレルギーの会の定例会に合流（同時開催）させていただくことになりました。

★お申込み・お問い合わせはこちら

⇒ アレルギー支援ネットワーク事務局 052-485-5208

info@alle-net.com

★交流会当日の連絡先 070-6533-6723（中西）

皆さまのご参加をお待ちしています。

---

## 9、西尾市アレルギー支援の会“アレっ子元気”より「西尾市総合防災訓練（アレルギー対応炊き出し）」のご案内

---

『西尾市総合防災訓練（アレルギー対応炊き出し）に参加します！』

西尾市アレルギー支援の会“アレっ子元気”です。

年に1度開催される「防災訓練」において、3年前から、訓練項目に「アレ

ルギー対応の炊き出し」を取り入れてくださっています。豚汁やアルファ  
化米の試食とともに、原材料の表示や食材の選択によってアレルギーも食  
べることが出来るようになることなど説明し、アレルギーへの理解を求  
めています。

災害時に配られる菓子パンや牛乳は、食物アレルギーがあると食  
べることができない場合が多く、又、炊き出しがあっても、原材  
料がわからなければ食べることができません。アレルギーのある  
子どもたちの存在を地域の方に知ってもらえるように、一緒  
に参加しませんか？見に来るだけでもいいですよ。お待ちして  
おります。

【日時】 11月18日（日） 9：00から

【場所】 吉良町 白浜小学校

---

#### 10、日進アレルギーの会より「クッキング講座」のお知らせ

---

日進アレルギーの会では、11月19日（月）に管理栄養士さんをお招き  
して、クッキング講座を開催致します。

今回は託児もあります。（ただし託児料金は別途必要）  
ぜひ、ご参加ください。

【日時】 11月19日（月） 10時～12時

【場所】 日進市西部福祉会館

■まだ、内容は検討中の為、詳細をご案内することはできませんが、  
ご興味のある方は、アレルギー支援ネットワーク事務局までお問い合わせ  
ください。

【お申し込み・お問い合わせ】

NPO 法人アレルギー支援ネットワーク事務局

TEL(052)485-5208

FAX(03)6893-5801

---

#### 11、緑アレルギーの会より「調理会」のお知らせ

---

緑アレルギーの会では、11月19日（月）に、金納いづみさん（食生活ア  
ドバイザー・緑アレルギーの会会員）を講師に、クリスマスパーティーメ  
ニューの調理実習・交流会を開催致します。

ご家族・お友達とのクリスマスパーティーを盛り上げてくれるアレルギー対  
応のお料理と一緒に作りませんか♪今回、託児はありませんが、お子様連れ  
で入室いただけます。ぜひ、ご参加ください。

※緑アレルギーの会 調理会は「緑区社会福祉協議会共同募金助成事業」の  
助成を受けて実施します。

- 【開催】 11月19日(月)  
受付 10:00 開始 10:15~13:30 終了予定
- 【場所】 緑生涯学習センター 3階料理室  
名古屋市緑区鳴海町字本町54  
有料駐車場 14台(近くにコインパーキングもあります)
- 【参加費用】 700円(おつりの無いようにお願いします)
- 【対象】 0歳~中学生位までのアレルギー児の保護者  
緑区の方、緑区以外の方、どなたでも参加出来ます
- 【内容】 米粉ピザ・チキンナゲット・キャロブカップケーキ  
(7大アレルゲン+大豆不使用)  
その他のアレルギーがある方・使用材料等にご心配がある方は、お気軽にお問い合わせください)
- 【持ち物】 エプロン・ふきん2枚(台ふき用・食器ふき用)・  
お茶・お箸(お子様の分も)
- 【申込】 先着19名 Faxもしくはメールにて下記までお願いします  
緑アレルギーの会 代表 北島  
Mail: tmjn0315@ba2.so-net.ne.jp  
Fax: 052-891-3382  
(Faxは9時~18時まで)  
(11月5日締切)
- 【託児】 ありません  
※今回、託児はありませんが、お子様連れで入室いただけます。  
※会場が狭く、オーブン等も使用するためお子様の事故にはお互いに十分注意しましょう。

■調理器具は緑生涯学習センターのものを使用しますので、  
アレルゲンの微量混入の可能性があることをご了承ください。

■調理は基本的に大人1人分です。

お子様の分の昼食はご持参ください。

会場への持ち込み飲食物は誤食防止のため、卵・乳・小麦・そば・落花生・  
えび・かに除去のものでお願いします。

---

## 12、愛知県津島保健所「アレルギー講演会」のお知らせ

---

津島保健所において、子どものアレルギーに関する講演会を行います。  
アレルギー疾患と付き合いながら過ごすためには、病気の正しい知識をもとに、日常生活の工夫や周囲の配慮を得るなど、理解と取り組みが求められます。

保護者の方やお子さんに関わる関係者の方にアレルギー疾患の理解を深めてもらい、アレルギーのお子さんが安全で安心して過ごせる地域となるように皆で学びましょう。

災害時の備えについてもお話がありますので、ぜひご参加ください。

日時：平成24年12月7日（金）午後2時～4時

場所：愛知県津島保健所 2階大会議室

対象：アレルギー疾患をもつお子さんとその家族・地域の保健・教育・保育・  
防災関係者など興味のある方

<津島保健所管内（津島市・愛西市・あま市・弥富市・蟹江町・大治町・飛  
島村）の方>

内容：講演「これってアレルギー？アレルギーって治るのかな？」

講師 あま市民病院小児科部長 菊地 哲先生

講演「アレルギーっ子の防災、アレルギー疾患患者家族会の活動紹介」

講師 認定NPO法人アレルギー支援ネットワーク 理事・事務局長

中西里映子

定員：先着50名（電話でお申込み下さい）

お問合せ・お申込み：愛知県津島保健所 健康支援課地域保健グループ

T E L 0567-26-4137

---

### 13、賛助会員からのメッセージ QOLトラベル

---

アレルギーっ子に旅の喜びを！

QOLトラベルが

食物アレルギー対応旅行を事前相談から完全サポート致します！

QOLトラベルの新膳（しんぜん）と申します。

私ども、この度、食物アレルギー対応旅行を専門に扱う旅行会社を開業致しました。

微力ではありますが、アレルギーっ子の家族旅行や患者会団体旅行で、皆さまのお役に立てば幸いです。

QOLトラベルは今月開業したばかりですが、これまで5年間、沖縄の久米島で食物アレルギー対応旅行の受入れの仕組みづくりに携わってきました。

ご旅行されるお客様からは「初めて家族全員で同じものを食べられてとても嬉しかった！」、「食事の心配をすることなく、純粹に旅行を楽しめました」という声が多く寄せられています。久米島での受け入れを通して、家族が一つのテーブルを囲んでの団欒や心配事を忘れて真にリフレッシュできる瞬間があってこそ、日々の生活が豊かになる（QOL向上）ということを学びました。

QOLトラベルは、家族旅行から患者会の皆さままでの団体旅行まで、コーディネート致します。お客様のご要望をお聞きして旅行を提案するスタイルですので、お気軽にお問い合わせください。

～お気軽にご相談ください～

TEL : 03-3437-1592 ( 営業時間 09:00~18:00 )

携帯 : 080-2119-4606

Email : [guide@qoltravel.com](mailto:guide@qoltravel.com)

住所 : 〒105-0012 東京都港区芝大門 2-11-16 Y Sビル 3F

---

#### 14、賛助会員から商品のご紹介 石井食品株式会社

---

みなさま、こんにちは。イシイのミートボールでお馴染みの石井食品です。本日は、食物アレルギー物質特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)を使用しない、イシイの‘おせち料理’のご紹介をさせていただきます。(詳細は添付のご紹介チラシ・からログ・専用お申込書をご覧ください)

素材・おいしさへのこだわりはそのままに調味料には小麦を使わない醤油などを使用しています。バラエティ豊かなおせちを囲んで家族みんなで楽しいお正月をお過ごしください。

---

#### 15、第7期アレルギー大学 記念講演・研究実践発表のご案内

---

5月より開講してから7カ月に渡って各地で開催してまいりましたアレルギー大学もいよいよ最後となりました。

第7期アレルギー大学を締めくくる講座は、名古屋でご活躍の藤田保健衛生大学坂文種報徳会病院小児科教授の宇理須厚雄先生、そして国立病院機構相模原病院臨床研究センターアレルギー性疾患研究部 管理栄養士の林典子先生と各地でご活躍されている先生方の講演を予定しております。

また、アレルギー大学の受講生・修了生により、職場・家庭での研究実践・活動報告では、栄養士・アレルギー児の母親・学生・企業の取り組み等、それぞれの立場から現場の生の声をとどけていただく大変興味深い内容となっております。

どうぞ、皆さまお誘い合わせのうえ、アレルギー大学 記念講演・研究実践発表をご受講下さい。

皆さまからの講座お申込・ご受講をおまちしております。

詳細はアレルギー大学ホームページをご覧ください。

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

---

#### 16、11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、アレルギーのお子さんの事、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？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。

11月は

1日(木)守山アレルギーの会 研修室	守山区社会福祉協議会
6日(火)春日井アレルギーの会	レディヤン春日井
7日(水)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ー
7日(水)あま市アレルギーの会	美和公民館 和室2
8日(木)天白アレルギーの会 ンター・ボランティア室	天白区在住サービスセンター
12日(月)名古屋南部アレルギーの会	コープ大高店 集会所
15日(木)豊橋アレルギーの会 児童保育室	豊橋会館「さくらピア」
15日(木)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ワーク
19日(月)緑アレルギーの会 3階料理室	緑生涯学習センター
19日(月)日進アレルギーの会	日進市西部福社会館
22日(木)名東区アレルギーの会	森の集会所
23日(金)刈谷アレルギー児の親の会 ア活動センター	刈谷市民ボランティア

【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。

---

17、「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。

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申し上げます。

---

## 18、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。充実した内容になっています。

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。

---

## 19、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。

---

## 20、募金にご協力ください

---

※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)

☆◆-----