



◆ アレルギー支援ネットワーク 通信 ◆



NO. 74

2013.2.1

※等幅フォントでご覧いただくと最適に表示されます。

2月になりました。寒さもピークを迎える時期ですね。寒さと乾燥で風邪やインフルエンザが流行るシーズンでもあります。手洗い・うがいなどしっかり対策をしていきましょう。

さて、今月2・3日には毎年恒例のアレルギーっ子フェアが開催されます。どなたでも参加できますのでぜひお越しください。スタッフ一同、皆様にお会いできるのを楽しみにしております。

今月もたくさんの情報をお届けしていきますので、ぜひメールマガジンをお楽しみ、ご活用下さい。

==== も く じ =====

- 1、「アレルギーのおはなし」第7回 あいち小児保健医療総合センター 佐々木溪円
- 2、「アレ大修了生☆リレートーク」第2回 石川貴代
- 3、アレルギーっ子のおいしいレシピ 青木好子
- 4、東海アレルギー連絡会・交流会開催のご案内
- 5、アレルギーっ子の会（豊川）より「アレルギーっ子の栄養講習会」のご案内
- 6、津島保健所「アレルギーっ子の集い」のご報告 認定 NPO 法人アレルギー支援ネットワーク 鹿嶋英子
- 7、賛助会員からのメッセージ アダプトゲン製薬 株式会社
- 8、アレルギーっ子フェア開催！のお知らせ
- 9、2月度「アレルギー児の親の交流会」開催のお知らせ
- 10、Give One E-ファンレイジング・チャレンジ『東海地域にアレルギーを持つ親子を地域で支えるサロンを』プロジェクト～寄付キャンペーンご協力のお礼～
- 11、「アレルギーっ子の防災セット」登録についてお知らせ
- 12、アレルギー教本「食物アレルギーの基礎と対応」のご案内
- 13、メールマガジン会員募集中！無料です。
- 14、募金にご協力ください

=====

1、「アレルギーのおはなし」第七回 ～サンスクリーン剤の新基準～ 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。気象庁が作成している月別紫外線照射量の変動を参照すると、1日あたりの紫外線量は今月2月からゆっくり増加し、夏季にピークとなります。肌を気にしてサンスクリーン剤（日焼け止め）を使用する方もいらっしゃると思いますが、今年から紫外線防止効果の表示基準が一部変更されました。

まず、紫外線と日焼けについて、簡単にふれましょう。紫外線は波長の違いによって3種類に分類され、波長が短い方からUVC（短波長紫外線）、UVB（中波長紫外線）、UVA（長波長紫外線）があります。紫外線のなかで地表に到達するのはUVBとUVAとなり、UVBのほとんどは大気層で吸収されます。紫外線には悪いイメージが多いかもしれませんが、私たちの体に作用してビタミンDを合成し骨や筋肉などに働きかけて健康維持に役だつだけでなく、アレルギー疾患を含む一部の病気の治療にも利用されています。しかし、皮膚に過度の紫外線があたることで日焼けに至り、少量の紫外線が長時間あたるのが皮膚の性状変化や一部の皮膚疾患の原因になります。一般的な日焼けは2種類に分けられ、日光（紫外線）を浴びて数時間から翌日頃までがピークとなる赤い日焼け（サンバーン）と、数日後から生じる黒い日焼け（サンタン）があります。また、日焼けには民族差・個人差がありますが、赤くなりやすいが黒くなりにくい人の方が赤くなりにくい人よりも紫外線対策の必要性が高くなります。

一般的なサンスクリーン剤には紫外線防止効果の基準としてSPFとPAという表記がされています。SPFはUVBによるサンバーンを防ぐ効果を表しており、数字が大きいものほど効果が高く、最高値は50+です。平均的な日本人を例にすると、日光を真夏の昼間に20分間あびると翌日にサンバーンを生じますので、SPF10のサンスクリーン剤を使用すると、 $20分 \times 10 = 200分 = 約3時間$ までは日光をあびてもサンバーンが生じない計算になります。一方、PAはUVAによるサンタンを防ぐ効果を表しており、+が多いものほど効果が高いことになります。

さて、今年からの変更点についてですが、これまではSPFとPAの両値は化粧品業界の自主基準により算出していましたが、昨年、国際標準化機構（ISO）から国際規格が発行されました。これまでの測定基準と国際規格に大きな違いはありませんが、新基準によってPAの最高値がPA+++からPA++++となりました。このため、以前の測定基準によってPA+++と記載されているサンスクリーン剤にはPA++++に相当するものもあります。PA++++の記載は、今年の1月1日から記載可能となりました。実際の使用例としては、散歩などの外出であればSPF10からSPF20、PA+かPA++のサンスクリーン剤が用途に適していますが、自分の肌が日光の影響を受けやすいか（赤くなりやすいか）を考慮すること、汗をかくことでサンスクリーン剤の効果が低下すること、SPF・PA分類を過信しすぎずに、適度な外出時間や帽子などによる紫外線防止の工夫をすることも注意点になります。また、敏感肌用と記載されている吸収剤フリーの製品でも肌に合わない場合がありますので、サンスクリーン剤の使用や日焼けによって皮膚に気になる症状があれば主治医に早めに相談してください。

参考資料：

日本化粧品工業連合会プレスリリース（2012年11月14日）

2、「アレ大修了生☆リレートーク」第2回 石川貴代

『アレルギー大学を受講して』

皆さま、はじめまして、石川貴代と申します。

わが子が食物アレルギー、喘息、アトピーを持っていることでアレルギーについて興味があり、私の実母に相談すると、子どもたちを預かってくれるということになりアレルギー大学を受講することができました。

今まで、主治医としかアレルギーについて話をする機会がありませんでした。アレルギーのことを相談でき、アレルギーを持つ子どものいるママ友もいませんでしたが、アレルギー大学で知り合った近隣在住のかたや栄養士さんと子どものことアレルギーのことを相談しながら、今までにない知識や母親としての知恵を教えていただくことができました。

アレルギー大学で講師の先生方の講演で学ぶことは、とても新鮮で、アレルギーがどうして起こるのかということもわかるようになりました。そして、そこで知り合った方々との交流は、とても大切なものになりました。悩みや、考えたこともなかったこと（防災、治療法など）を考えるきっかけとなりました。今後も時間のあるときには、アレルギー大学に参加して、日々進歩するアレルギーについて学んでいきたいと思っています。

3、アレルギーっ子のおいしいレシピ

「大豆入りの炊き込みごはん」 青木好子

2月3日は節分ですね。恵方巻きではなく、今年はこの『大豆入りの炊き込みご飯』を、ご家族で召し上がってはいかがでしょうか？大豆やツナのたんぱく質や、野菜もたっぷりの炊き込みご飯です。しょうがも入って、体がポカポカ温まりますよ！

ぜひご覧ください。

[レシピはこちらから](#)

4、東海アレルギー連絡会・交流会開催のご案内

次回の、東海アレルギー連絡会・交流会は、2/17(日)に、名古屋市中村生涯学習センター 和室にて開催致します。

是非、各会から1名参加し、東海東南海地震に備える話し合いをすすめてみましょう。また、様々なアレルギーの問題解決に取り組んでいきましょう。

【日時】 2月17日（日） 13時～16時（終了予定）

【場所】 名古屋市中村生涯学習センター 和室

5、アレルギーっ子の会（豊川）より「アレルギーっ子の栄養講習会」のご案内

アレルギーっ子の会（豊川）では、2月26日（火）に食物アレルギーをもつ患者家族の方、また食物アレルギーに関心のある一般市民の方を対象に、管理栄養士による「アレルギーっ子の栄養講習会」を開催致します。離乳食の進め方や食物アレルギーがある場合の食事についてお話しします。ぜひご参加ください。

【日時】 2月26日（火） 午前10時～12時

【会場】 ウィズ豊川（豊川市社会福祉会館）2階 和室

【対象】 食物アレルギーを持つ患者家族

食物アレルギーに関心のある一般市民の方

【講師】 管理栄養士・榊原理恵（アレルギー支援ネットワーク）

【お問い合わせ】

ボランティア・市民活動団体 アレルギーっ子の会

代表 前島 090-1864-4289

【お申し込み】

電話・FAX（0533）88-7817 （榊原）

※資料準備のため、事前申し込みにご協力下さい。

（尚、当日受付も可能です。）

6、津島保健所「アレルギーっ子の集い」のご報告 認定NPO法人アレルギー支援ネットワーク 鹿嶋英子

平成25年1月17日（木）に、津島保健所の主催で「アレルギーっ子の集い」が開催されました。

弥富市、愛西市、あま市のアレルギー児の親と、保健所の保健師、認定NPO法人アレルギー支援ネットワークのスタッフが参加しました。

自己紹介の後、それぞれの悩みについて話して頂きました。

毎日の掃除・環境対策について、参加者全員が悩んでおり、布団の丸洗いや防ダニシーツの効果的な使用方法、日々の対策が楽に出来るようにアドバイスをしました。

病院についても、不必要な除去をしない為にも正しい知識・診断が必要な為、専門医の先生がいる病院で診察する事をお勧めしました。

また、血液検査の結果を重視するのではなく専門医の指導の下で負荷試験をし、実際に食べる事が出来るのか出来ないのかを確認すると、日々の食事、また入園・入学する時にも役に立つ事、アレルゲンを除去していると、

どうしても不足する栄養素があります。しかし、栄養指導を受ける事により、不足している栄養素の補い方など知ることが出来るので、積極的に利用すると良い事、各市町の食物アレルギー対応については、自治体に確認をしないと分からないので、自分で確認をすると現状がわかり対応策についても考えられる事などもお話ししました。

自分が住んでいる市町に患者会が出来ることにより、より身近な情報交換が出来るとし、活動の中でアレルギー対策も変わっていく例などの話がありました。

また、この地域の患者会には、「アレルギーっ子あつまあれ会」と「あま市アレルギーの会」がある事をお知らせしました。

同じ悩みを持った人との情報交換、保健師やアレルギー支援ネットワークのスタッフからのアドバイスが、日々の生活で活かされる事を願って閉会となりました。

7、賛助会員からのメッセージ アダプトゲン製薬 株式会社

当社ではヒアルロン酸吸収用食品「ECM・E」を主成分とした、医療機関向けサプリメント「ナチュラケアAD」を開発いたしました。お医者様と一緒に配合成分の一つ一つを十分に吟味し、より安全でより効果的なサプリメントを目指して作られました。皮膚の重要な構成要素である「ヒアルロン酸」を効率的に摂取することを目的に開発したサプリメントです。

主成分のECM・Eはヒアルロン酸やコラーゲン、コンドロイチンなどをバランスよく含んだ天然の潤い成分です。ヒアルロン酸の分子量は800万にも及ぶほど大きいため、そのままでは吸収されません。ECM・Eは酵素を使用し、ヒアルロン酸の特性を維持したまま吸収されるよう低分子化しました。

ナチュラケアAD

<http://naturacare.adaptgen.co.jp/>

「ナチュラケアAD」は下記の医療機関で取扱い中です。
ご購入を希望の方は下記の医療機関へお問い合わせ下さい。

メドック健康クリニック（名古屋市昭和区）

<http://www.medoc.jp>

三本木クリニック（愛知県日進市）

<http://www.sanbongi-clinic.com>

<http://sanbongi.ad-shop.jp/>（ショッピングサイト）

広瀬クリニック（愛知県刈谷市）

<http://www.hirose-cl.com>

アダプトゲン製薬株式会社

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

8、アレルギーっ子フェア開催！のお知らせ

2013年2月2日（土）3日（日）アレルギーっ子のフェアが開催されます。様々な講演・企画をご用意しておりますので、ぜひご家族やご友人の皆さまをお誘い合わせの上ご参加ください。皆様のご参加をお待ちしております。

9、2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同じ悩みをもつ皆さんと一緒にお話をしませんか？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。

2月は

6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
6日（水）あま市アレルギーの会	美和公民館 和室1
7日（木）守山アレルギーの会 研修室	守山区社会福祉協議会
9日（土）刈谷アレルギー児の親の会 ー	刈谷市生涯学習センター
14日（木）天白アレルギーの会 ンター・研修室	天白区在住サービスセンター
15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ワーク
20日（水）日進アレルギーの会	にぎわい交流館
21日（木）豊橋アレルギーっ子の会 児童保育室	豊橋会館「さくらピア」
21日（木）名東区アレルギーの会	森の集会所
22日（金）緑アレルギーの会 和室	片平ふれあいセンター

【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。

10、Give One E-ファンレイジング・チャレンジ『東海地域にアレルギーを持つ親子を地域で支えるサロンを』プロジェクト～寄付キャンペーンご協力のお礼～

いつもアレルギー支援ネットワークの活動に対するご支援・ご協力をいただきまして、誠にありがとうございます。

昨年の年末、2012年11月27日(火)より1ヶ月間限定でオンライン寄付サイト「Give One (ギブワン)」のご協力のもと、アレルギー疾患があっても安心して子育てをすることができる環境づくり(交流会広場や会の設立など)のために寄付を募る、Give One E-ファンレイジング・チャレンジ

『東海地域にアレルギーを持つ親子を支えるサロン*を』プロジェクト
「支え合い200人キャンペーン」の願いを致しました。
たいへん多くの方のご協力をいただきまして誠にありがとうございました。
お陰さまをもちまして、1ヶ月という短い間に目標の20万円を達成することができました。

皆さまの、ご支援ご協力に心より感謝申し上げます。

12/26でキャンペーンはいったん終了いたしました。継続的に患者会のサポートを行っているため

GiveOneの寄付サイトでは引き続き掲載をさせていただいております。

<http://www.giveone.net/cp/PG/CtrlPage.aspx?ctr=pm&pmk=10290>

今後とも、ご支援ご協力を賜りますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

11、「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。

12、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。

13、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までお気軽にどうぞ。

13、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 寄付サイト」

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

『東海地域にアレルギーを持つ親子を地域で支えるサロンを』プロジェクト
～アレルギーを持つ親の不安な気持ちを支え、子供たちの笑顔を守ろう！！～

（※GiveOneの寄付サイトでは引き続き掲載をさせていただきます。）

「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(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 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
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

☆◆-----