



◆ アレルギー支援ネットワーク 通 信 ◆



NO. 82

2013. 10. 1

※等幅フォントでご覧いただくと最適に表示されます。

みなさまこんにちは。

今日から衣替えですが、まだまだ、日中は暑くて衣替えはもう少し後になりそうですね。

10月は運動会や行楽、運動の秋、食欲の秋、読書の秋。みなさんはどんな秋をお過ごしのお予定ですか。

朝晩の気温が下がってまいりましたので、体調を崩さないよう、気をつけましょう。

===== も く じ =====

- 1、「アレルギーのおはなし」第15回（最終回） あいち小児保健医療総合センター
佐々木溪円
- 2、「みんなで考えよう！アレルギーっ子の防災」の報告 防災士 松本洋美
- 3、アレルギーの子を持つ親の会からのメッセージ、活動報告 第2回
- 4、「アレ大修了生☆リレートーク」 第10回
- 5、アレルギーっ子のおいしいレシピ 近藤由美
- 6、法人会員からのメッセージ 石井食品株式会社
- 7、第8期アレルギー大学 上級講座のご案内
- 8、アレルギー児親の会からのご案内
- 9、10月度「アレルギー児の親の交流会」開催のお知らせ
- 10、「アレルギーっ子の防災セット」登録についてお知らせ
- 11、アレルギー教本「食物アレルギーの基礎と対応」のご案内
- 12、メールマガジン会員募集中！無料です。
- 13、募金にご協力ください

=====

-
- 1、「アレルギーのおはなし」第15回 （最終回）
「アレルギー疾患と健康食品」 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。この連載も15回目の今回が最終稿となりました。身近なテーマを取り上げるよう努めてきましたが、皆さまの生活に役立つ内容がありましたら幸いです。さて、最終回は興味をお持ちの方も多いかと思います「健康食品」をテーマにしましたが、はじ

めに前置きが二つあります。一つは、健康食品には法律上の定義はありません。そこで、ここでは「健康食品」とは、特定保健用食品や栄養機能食品を除いた、健康維持・増進を期待して利用される食品全般を指すものとします。二つ目に、私は特定の商品を推奨あるいは否定する立場ではなく、機能性食品の研究や保健所の業務に従事していた者の意見として記します。

さて、現在も、アレルギー疾患に対する効果を目的とした「食品として摂取できる機能性成分」の研究が行われています。臨床での利用例として、乳酸菌やビフィズス菌を用いたプロバイオティクスや n-3 系多価不飽和脂肪酸(EPA や DHA など)は、アトピー性皮膚炎診療ガイドライン 2012 に「基本治療薬と併用されるいわゆる付加的治療法」の一つとして記載されています。しかし、これらの例でも補助療法としてある程度は役立つ可能性はありますが、一般臨床の基本療法とされていません。現段階では、機能性成分の多くが研究段階であり、ヒトを対象とした科学的評価に基づいた有効性が明らかになっておりません(「明らかでない」から研究には魅力があります)。

一方、市場で販売されている健康食品は、何らかの疾患に対する治療を目的とされていません。このため、治療や予防を目的とした「効果・効能」を期待する表示をすると、健康増進法や薬事法に違反します。さらに、何らかの疾患を治療中の人々が健康食品を使用することで、症状が悪化することや、使用中の薬との間に相互作用が生じることで本来の治療が妨げられる可能性もあります。尚、健康食品を摂取することで「一時的に体調が悪くなるのは、体から毒が出る時期」などの「好転反応」として説明することに科学的根拠はなく、このように説明して商品の使用を継続させる表現も法規定に違反します。

では、疾患の治療中ではない人が健康食品を使用すると、さらに健康的な生活が必ず安全に得られるのでしょうか。いわゆる「ダイエット」を目的とした健康食品による健康被害がニュースになったことがあります。これまでにアレルギー疾患に関する事例も報告されています。小池らが行った健康食品の健康被害に関するデータベース解析では、アレルギー反応に関わった代表例としてクロレラによるアレルギー性皮膚炎、豆乳やローヤルゼリーによるアナフィラキシー・ショック、アガリクスによるアレルギー性肺炎などが挙げられています。また、加藤らはキトサンの摂取を原因とした全身じんましんと呼吸困難感の発生例を報告しており、原因物質がタンパク質ではなく多糖類であっても分子量や化学的特徴によりアレルゲンとして作用する可能性を指摘しています。診療や保健所などで遭遇する相談事例には、「天然由来」「自然食品」などの表現から安全な商品と考える例がありますが、これらの事例のように、天然由来品が化学合成品と比較して安全性が高いという根拠はありません。天然由来品には、産地や収穫時期により品質が一定しない、全ての含有成分が明らかでない、不純物の除去が不完全などの可能性もあります。

それでは、健康食品の上手な利用法は、どのようにすれば良いのでしょうか。まず、健康食品を利用する際には、その必要性を考え、いつから何をどのくらいの量で使用したかを判るようにおきましょう。また、今回例示した健康食品の使用によるアレルギー症状は一部の報

告例ですが、健康食品の摂取により体調に異変があれば、すぐに摂取を中止しましょう。健康食品を利用する際の注意点については、厚労省のサイトにも一般消費者向けのパンフレットがありますので、参考にしてみてもはいかがでしょうか (<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/pamph.html>)。

参考資料:

アトピー性皮膚炎診療ガイドライン 2012

小池麻由ら 医薬品情報学 14; 134 (2013)

加藤弥寿子ら アレルギー 54; 1427 (2005)

2、「みんなで考えよう！アレルギーっ子の防災」の報告 防災士 松本洋美

9月13日(金)に「レディヤンかすがい」で、春日井市総務部市民安全課の防災担当主査様と春日井市健康福祉部健康増進課保健師様2名も参加され、アレルギーっ子の防災勉強会を行いました。

当初予想していた人数をはるかに超え、参加人数は総勢40名でした。

内春日井アレルギーの会の方が20名、非会員が20名参加されており、まだまだ埋もれている患者さんがいる事がわかり、市や春日井アレルギーの会、アレルギー支援ネットワークにとっても、今後の取り組みの貴重な情報となりました。

初参加者の方の中には、自分と同じ悩みを抱えている人が沢山いる事を知って、私はもうひとりじゃない、仲間がいると勇気づけられた方もいらっしやっただかも知れません。

我々ボランティアは、支援をさせて頂く、悩みを聞いて差し上げる。ここまでしか出来ません。

日々の生活の大変さや病気の事を本当に分かってくれる人は、患者さんとご家族です。

このように、アレルギーの患者家族が顔の見える関係づくりを続けていって頂き、アレルギー問題や園学校についての悩み事を相談し合ったり、こうした勉強会などに参加しながら、アレルギー患者さんの心と命を支えていって頂きたいと思います。

自分たちが学びたいこと、今解決したい問題、地域とのかかわり、市への要望、これらを解決しようと思った時に、個人ではどうにもできない事でも、皆で取り組んだら解決できることもあります。そうした事の積み重ねが、本当に大きな出来ごとに遭遇した時、繋がっていて良かったと実感する時があると思います。これからも皆さんで支えあってがんばっていきましょう。

(勉強会の内容は以下の通りです。)

- ・災害の備えどうしたらいいの??と尋ねる前に大切な命をどう守りたいか、命の重さを考えればやるべき事が見えてくる。インターネットの普及で情報はいくらでも得ることはできる。

- ・認定 NPO 法人アレルギー支援ネットワークの安否確認システム登録の呼び掛けと春日井市のシステム登録の紹介。
- ・母乳が出なくなってしまった時のために、子供にあった粉ミルクも飲めるようにしておく。其々の市町の備蓄食料やミルクの品名を調べておく。緊急時配給をしてもらった時、自分の子供は摂取可能が現場で聞くべきものではない事、前調査が大事。
- ・アレルギー対応の食材が極めて入手困難になるため、3日分ではなく1週間から10日位の蓄えをする。(3日分と言われるゆえん)
- ・乳児やアレルギー患者がいる家庭は、調理道具の準備は必須(水で作ったミルクは飲ませられない、コンタミを防ぐ)
- ・非常食を準備したら、作り方、アレルギー物質の反応の事を考えて、一度は試食しておく。
- ・地震・洪水ハザードマップに自宅の位置をマーキングし、自分がどんなところに住んでいるのか知って頂いた。
- ・其々の指定避難所をマーキングし、徒歩でどれくらいかかるかハザードマップに記載。指定避難所が被災したら次にどこへ避難するのか、第2避難所をマーキングし、徒歩でどれくらいかかるかハザードマップに記載。その後其々の避難時間には、子供を連れ、荷物を持って、悪天候などの条件を入れての徒歩時間だったか質問し、日頃から避難準備もしていない場合、さらにその時間が加算される事に気づいて頂いた。

3、アレルギーの子を持つ親の会からのメッセージ、活動報告 第2回

新しく、蒲郡の会が立ち上がりましたので、ご紹介いたします。

「蒲郡アレルギーっ子の会」

藤本 幹江

蒲郡在住の二児の母です。次女(3歳)は、小麦、卵、乳、etc.の重度の食物アレルギーです。

今までに、アナフィラキシーを3回起こしました。現在は、完全除去をしています。

アレっ子でも、気をつけたら外食もできます。

市販のお菓子も食べられます。

同じような境遇の方々と、病院、食べ物、治療法など、情報交換していきたいです。

4、「アレ大修了生☆リレートーク」第10回 石橋智奈美

今回は、現在受講中の方からのトークです！

アレルギー大学に参加者された皆様は「食物アレルギーのことに学ぼう」という目的意識が明確にあり、取り組みにとっても意欲的であったということが私の第一印象です。その結果、食物

アレルギーの対応に苦慮することでも、解決が見出せたり、解決への糸口を模索することができたと思います。経験豊富な講師陣によって最新及び細心の情報を多角的に篤く提供していただき、納得のいく貴重な時間を過ごすことができました。様々な事例があり、そのひとつひとつの対応に親切かつ丁寧に指導いただき、幅広く学べたことが今もって心に残っております。

さらに多職種または食物アレルギーの家族の方などを交えたグループワークによって様々な視点及び立場から食物アレルギーを学ぶことができたことは参加した大きなメリットでした。自分自身の取り組むべき課題も明らかになり、力強く後押しをしていただいたと思っております。参加された方の経験から生まれる工夫などを惜しみなくお話しいただき、今後の対応に役立つ情報を吸収できたと思います。

また、程よい距離間のある仲間ができ、情報を分かち合うことができたことは大きな意義がありました。坐学だけでなく、実習もあり、自分自身の身体で習得でき、即実践できるカリキュラムは今後の私の活動をサポートしていただいたと思っています。ありがとうございました。

5、アレルギーっ子のおいしいレシピ

「ラタトゥイユ風ハーベスト」

近藤由美

お鍋ひとつでことごと煮込み、お野菜やお肉から旨みと甘みがたっぷり出た、賑やかスープです。寒くなってくるこれからの季節に、体の中から温めてくれますよ。

[レシピはこちらから](#)

6、法人会員からのメッセージ

石井食品株式会社

特定原材料7品目に配慮した専用工場を京都府に建て、アレルギー配慮商品‘いっしょがいいね’シリーズを作り始め約1年が経過しました。

途中、皆様のご意見からプチミートを作り直したり、パッケージをリニューアルしたり、ブラウンソースを新発売したり等々、様々な事が現在に至っております。アンケート等を通して全国の方々にご協力をいただきました事、お礼を申し上げます。有難うございました。

石井食品では、近江商人の心得である『三方得』という言葉念頭に企業活動を行っております。メーカー・問屋や販売店・お客様が等しく利益を得るように、という意味ですが、これは企業ではなくとも多くの事柄において共通する事です。誰か一方が利益や恩恵を享受するのではなく、関係する全ての人に何か得になるものがないと継続は出来ません。

今後もアレルギー配慮商品を通して皆様と関わっていく事になるかと思っております。‘この商品があった良かった’と思ってもらえる商品を作り拡販する事が、弊社の出来る唯一の事でありますので、皆様の要望に沿う商品を作っていけるようにと考えています。また、現状ラインナップ等について簡単にではありますが以下に記載致します。

【当社におけるアレルギー配慮商品の基準】

- ①京都府に新設した人・物・空気・水の流れを独立管理した場所で作っている
- ②特定原材料 7 品目を原料として使っていない(二次原料、三次原料含め)
- ③ELISA法にて特定原材料 7 品目の検査を行い合格(1ppm未満)したものを確認後に出荷

【商品ラインナップ】 …… (1)(2)共に常温保存品

(1)アレルギー配慮商品 “いっしょがいいね”シリーズ 7品

- | | | |
|--------------------|----------|-----------|
| ①プチミート トマト味(カレー包材) | 価格 240 円 | 商品はこちら(①) |
| ②とうもろこしとだいずのスープ | 価格 260 円 | |
| ③おかゆ | 価格 200 円 | |
| ④カレーソース(カレー包材) | 価格 220 円 | 商品はこちら(②) |
| ⑤甘酢ソース(カレー包材) | 価格 220 円 | |
| ⑥ブラウンソース(カレー包材) | 価格 220 円 | 商品はこちら(③) |
| ⑦チリソース | 価格 220 円 | |

(2)特定原材料 7 品目不使用 長期保存可能品

- ①非常食セット(3食分入・賞味 3 年) 価格 1280 円 商品はこちら(④)

※上記、非常食セットは当社が定めるアレルギー配慮商品とは異なります。

【販売店】

- ①スギヤマ調剤薬局 御器所店…上記(1)のカレー包材商品と(2)の非常食セット
- ②アイチョイス(生協)紙面 …(1)(2)不定期
- ③ミドリ安全…防災用品販売(問屋・個人販売インターネット有)
- ④ダイレクトイシイ(石井食品グループ)

11 月頃よりアレルギー配慮のお正月料理の予約販売の開始を予定しています。ご不明な点等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。

石井食品株式会社 新規事業本部 森 TEL:052-937-3031

お客様サービスセンター TEL:0120-86-1914

7、第 8 期アレルギー大学

上級講座のご案内

基礎・初級講座に引き続き愛知・静岡・千葉会場では中級講座を開講しております。中級講座にも大変多くの皆さまにご受講いただき誠にありがとうございます。

また、中級講座終了後の 10 月 13 日より愛知会場で上級講座が開講されます。

上級は、より深い内容と対応について学ぶ講座となっており、様々な職種の皆さままでディスカッションをしていただき、他業種の皆さまと意見交換をすることでより知識・考えを深めていただく機会もあります。

皆様の講座お申込・ご受講をおまちしております。

8、アレルギー児親の会からのご案内

「刈谷アレルギー児の会」

来月11月10日（日）の会は、三重大学名誉教授・清水皮膚科クリニックで院長を務めていらっしゃる清水正之先生をお招きし、「食物アレルギーとアトピー性皮膚炎の最近の考え方」について講演していただきます。

皮膚トラブルで悩んでいらっしゃる方は多いと思います。是非、ご参加いただき、正しい知識を一緒に学びましょう。

「栄養のお話」のご案内

「豊橋の会」

10月17日（木）に支援ネットの管理栄養士・榊原理恵さんが栄養食事指導を行います。事前に、会の方数名にとってきていただいた食事記録を見ながら、食事のポイントなどを参加者で聞きます。また、質問や悩みについてお答えします。

「名東の会」

10月17日（木）に支援ネット・管理栄養士の羽田野渚さんが栄養指導を行います。名東の会では、個別で、それぞれの悩みをお聞きし、お答えします。

榊原さんも羽田野さんも、実際、週に数日、アレルギーの病院やクリニックにて食事指導を行っています。是非、ご参加いただき普段持っている悩みをお気軽にご相談ください。

9、10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、同じ悩みをもつ親同士でお話をしませんか？

参加希望の方はご連絡を下さい。お待ちしております。
どこの交流会へも参加可能です。

【10月の開催】

2日(水) 西尾アレルギーの会 アレッ子元気 西尾市総合福祉センター4階 洗心庵

3日(木) 守山アレルギーの会 守山区社会福祉協議会 研修室

3日(木) 天白アレルギーの会 天白区在宅サービスセンター ボランティア 室

4日(金) あま市アレルギーの会 美和公民館 和室1

14日(月) 刈谷アレルギー児の親の会 刈谷市民ボランティア活動センター

15日(火) アレルギー支援ネットワーク アレルギー支援ネットワーク 事務所

17日(木) 名東アレルギーの会 名東区在宅サービスセンター 研修室2

17日(木) 豊橋アレルギーっ子の会 豊橋会館「さくらピア」児童保育室

18日(金) 岡崎アレルギーの会 北部地域交流センター

23日(水) 緑アレルギーの会 片平ふれあいセンター 和室

【休み】 ぶちヴェール(日進・長久手アレルギーの会)

春日井市アレルギーの会

名古屋南部アレルギーの会

【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/>

<mhtml:%7B391507A9-FDA5-4B61-A241-76B1EBC37C8A%7Dmid://00000148/%21x-usc:<http://www.alle-net.com/>>

皆さまのご参加をお待ちしております

10、「アレルギーっ子の防災セット」登録についてお知らせ

【防災セットとは】

アレルギー支援ネットワークの、防災救援システムの一つです。

緊急時安否確認システム登録・データ登録シリコンバンドにより、アレルギー疾患を持つ患者家族の皆様が、アレルギー支援ネットワークと連絡を取り合える事を目的とし、災害時・緊急時に患者の情報をスムーズに伝えるために役立つ緊急時(災害時)おねがいカードをセットにしました。

【セット内容について】

防災セットは、緊急時安否確認システム登録・データ登録シリコンバンド1本・緊急時(災害時)おねがいカード3枚がセットになります。

【緊急時安否確認システム】

地震など大きな災害が発生した場合は、被災地域の登録者に対してアレルギー支援ネットワークより安否確認メールを送信します。

メールに返信していただくことで安否の確認をいたします。その際必要な情報がある場合希望内容をご連絡ください。

被災した現地の支援情報等得ることができている範囲での最新情報をお伝えいたします。

【データ登録シリコンバンド】

シリコンバンドには安否確認システムにリンクする登録番号が印字されており、バンドを身につけていることで、緊急事態でも事前に登録された患者情報から迅速に救援の手配をすることができます。

【緊急時(災害時)おねがいカード】

災害時に保護者と離れ離れになっても、周囲の人にアレルギー症状や除去食品、連絡先や主治医等の情報を正確に知らせるための携帯用カードです。

非常時にはもちろんのこと、平常時にも周囲に正確な情報を提供するために役立ちます。

【防災セットお申し込みについて】

対象者:食物アレルギー、ぜん息、アトピー性皮膚炎などの患者本人または保護者の方

料金:アレルギー患者1人につき1セット無料(登録料・管理サービス料・送料などすべて不要です。)

注意・・・公益事業として助成金で作成費などを補っているため、無償サービスは先着1万名様となります。有償になる場合は事前にHPでご案内いたします。

予備・追加について:予備の購入、紛失等による追加は、シリコンバンド1個250円、緊急時れん

らくカードは 1 枚 25 円となります。
(送料・振込手数料は自己負担となります)

【申し込みの流れ】

- ① 安否確認システムへの登録（アドレス表示）から登録してください。
[登録方法](http://alle-res.com/Contents/Menu.php)をご覧ください、<http://alle-res.com/Contents/Menu.php> よりご登録下さい。
(既にシリコンバンドをお持ちの方もまずは安否確認システムへご登録ください)
登録に使用するメールアドレスは、「@」より前に「.」の使われているものはご利用
になれません。登録メールアドレスを設定する際に、メールフィルターをご使用の場合には、
メールフィルターの設定を解除してください。
↓
- ②アレルギー支援ネットワークに登録情報が届く。
↓
- ③登録番号の決定(番号の指定はできませんので予めご了承ください)
↓
- ④登録番号の入ったシリコンバンド(1本)と緊急時おねがいカード(3枚)が届く。
(登録から発送まで、1～2週間ほどかかります。)

【登録後】

災害時・緊急時にこのシステムを少しでもスムーズにご利用頂けるよう、日頃から3～4ヶ月に 1 度程度メール配信をいたします。

メールアドレス変更・登録内容の変更等は、防災ネットワーク・お問合せフォームよりご連絡ください。

現在、様々な状況に応じできる限りの情報提供ができるよう平時より体制を整える準備を進めています。

11、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

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。

12、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いております。)

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

「東海ろうきん NPO 寄付システム」<http://tokai.rokin.or.jp/np0/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。

☆ ★☆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

☆◆-----