

◆ アレルギー支援ネットワーク 通信 ◆
NO. 26 2009. 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。

みなさん、こんにちは。寒さも一段と厳しくなりますが、冬ならではの楽しみを見つけて過ごしましょう。

==== も く じ =====

1. 災害時の疑問 Q & A
2. 最新！アレルギー関連情報
3. 我が家のドタバタ日記（3）
4. 歯科治療材料アレルギーについてのアンケートご協力のお願い
5. 『とこなめアレっ子ママ』
6. イベント開催のお知らせ
 - 1)
 - 2)
7. 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。

今回の疑問

Q：水道が止まった場合、トイレは備蓄している水を流せば流れていくの？

A：流れるでしょうが、パイプが外れてどこかであふれているかも知れません。家の中か家の外か、いずれにしても故障の原因になる可能性があります。

「流したウンコはフンヅマリの元」です。また、停電の場合はバッキができませんので、浄化槽の中で腐敗が進み、悪臭が発生します。

トイレの流し水は、1回に付き少なくとも6リットル以上必要です。それほどの水を備蓄し、運ぶことは困難なことです。

では排泄物の処理はどうすればいいのでしょうか？

ネコちゃん・ワンちゃんに習って、ネコ砂を使いましょう。皆さんの家の被害が軽微で、トイレに座れるようでしたら、便座を上げてプラスチック製の袋（好ましい形はレジ袋）をセットし、その中にネコ砂を400cc程度入れて下さい。用を済ましたなら袋を外してゆすると、匂いが消え、流れ出さない程度に水分を吸収してくれます。

袋をしばって、燃えるゴミに出しましょう。

ネコ砂は12リットル800円程度で、30回分は使えます。今すぐ試してその効果を認識して下さい。

「イザ！となったら使う」では、思い出せないし、備えもできません。

湖西市災害ボランティア 前田 展雄

次回の疑問は

Q：災害時、なるべく金銭を持って出るが、少ししか持ち出せなかった場合。受診の際、保険証を持ち出せなかったら、例外なく自費？

です。お楽しみに☆

2. 最新！アレルギー関連情報

伊藤浩明（いとうこうめい）

あいち小児保健医療総合センター アレルギー科

「家族と専門医が一緒に作った小児ぜんそくハンドブック 2008」

日本小児アレルギー学会は、患者さん向けに「ぜんそく」のわかりやすい解説書として、「家族と専門医が一緒に作った小児ぜんそくハンドブック 2008」を発行しました。

このハンドブックは、医師向けの「小児気管支喘息治療・管理ガイドライン2008」と同時に発刊されました。タイトルの通り、このハンドブックは4名の患者・支援者委員、6名の医師委員、2名のコーディネイトチームによって構成された作成委員会が約2年の歳月をかけて作成しました。患者・支援者委員自らが内容を構成し、原稿も執筆しながら医学的な見地から医師委員が支援する形で作成されたとのこと（「はじめに」より）。

内容は、病気の説明や治療法はもちろん、セルフケア、園や学校生活の対応まで詳しく書かれています。薬や治療器具も写真付きで、詳しい説明や正しい使い方が書かれています。発作時の対応はもちろん、入園・入学時に何を伝えたらよいか、修学旅行などの行事の時の対応方法、海外旅行やホームステイをするときの準備まで、子どもの成長に合わせて必要な情報が満載です。全面カラーで、イラストや図表もとてもわかりやすく書かれています。

これまで出版されてきたような専門医が医学情報をやさしく書き下ろした解説書とは全くちがう、画期的なハンドブックといえます。

このハンドブックは、全国の書店で買うことができます。

「家族と専門医と一緒に作った小児ぜんそくハンドブック 2008」

監修：日本小児アレルギー学会（西間三馨、西牟田敏之）

発行：2008年12月13日

発売元：協和企画

定価：1500円（税別）

3. 我が家のドタバタ日記（3）

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。

前々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3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。宜しくお願いいたします。

第3話 私のカルテには「育児ノイローゼ」と書かれていました。

前回の2話では、母親の食べたものは母乳に出てしまうので、もちろん授乳中は母親も除去食となります。ということを書きました。

ということで、コレがストレスがたまってくる原因にもなります。その前まで、私は嫌な事があると、美味しいものでも食べよう！と食べ物で嫌なコトを忘れようと処理していたので、これが出来ないことは私には特にキツイです。

そして、お布団に入っても、娘はかゆがったり、泣いたり、グズグズしているので、抱っこしたり、撫でたりして、私は眠れません。睡眠不足となり、非常に精神状態を悪くさせます。更に、自分自身のことならまだどうしよう、こうしようと対処しようとするのですが、乳幼児である娘の気持ち、かゆみ等は全く理解できず、泣いているわが子に対し、何も出来ないジレンマも辛いです。というこうことで、

- ①母乳中のため自分自身も除去
- ②痒みにために寝られない娘の対応で睡眠不足
- ③泣いているわが子に対して、対応しきれない等

などが重なり、主治医の前に行く、私は苛立っていたり、どうしようとうろたえていたのです。そしてカルテには「育児ノイローゼ」と・・・

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。自分の気持ちは溜めずに、お話を聞いてくれる人がいるといいですね。または、同じ悩みを持つ人がいるといいですね。そういう意味でも、ママの会はとってもありがたかったです。

そして、いつものように、「なんくるないさあ～～」でいかないとね。

4. 歯科治療材料アレルギーについてのアンケートご協力のお願い

歯科治療では古くから金属アレルギーなどでは保険がきかない治療が続いています。

保険適用の願いは強い希望ですが、実際には私たちアレルギーを持つ患者の声が国などに届いている例は少なく、今回の私たちの取り組みで、患者・家族などの声をアンケートによってまとめ、届けたいと思います。

是非、皆様の積極的なご協力をいただけますようお願いいたします。

下記アドレスより、アンケートにお答えください。

⇒

5. 『とこなめアレっ子ママ』

食物アレルギーの子どもを持つママの会「とこなめアレっ子ママ」です。

常滑市子育て総合支援センターのサークルとして、月一回の会合を開いています。平成20年にサークルを立ち上げてまだ日が浅いので、アレルギー支援ネットワークのご支援を受け、会として何ができるか模索しているところですが、食物アレルギーという同じ悩みを共有できる仲間に出会い、相談し、情報交換することで心が元気になれる会です。

食物アレルギーのある子どもを育てていると、何度も大きな壁にぶつかったり、悩んだり、どうしていいのかわからなくて辛い思いをしたり、周りに理解してくれる人がいなくてとても孤独になったり、大変な思いをすることがたくさんあります。

アレルギーの程度が重くても軽くても、情報収集だけのためでも、短い時間でも、会合に参加することでふっと吐き出す場ができ、同じ状況だからこそわかる仲間からの言葉がきくと「心のゆとり」につながっていくと思います。

「とこなめアレっ子ママ」では、食物アレルギーで悩み、辛い思いをしている人が少しでも減ることを願っています。

そして、食物アレルギーのある子どもの生活が少しでも改善されるように、子どもたちの笑顔のために、社会に働きかけ理解してもらえるような活動をしていきたいと思っています。常滑市にはアレルギー対応についての意見や要望を出し、「とこなめアレっ子ママ」と協力してアレルギー対応について検討していきたいという返事をいただくことができました。理想とするアレルギー対応の実現は、市の現状を考えると難しいのですが、私たちの子どもには間に合わなくても、これから先の子どもたちのためによりよくなるよう取り組んでいきたいと思っています。

ぜひ近くにお住まいの方は顔を出してみてくださいね。

アレルギー支援ネットワークの皆様にはいつもお世話になっています。どうぞよろしく申し上げます。

とこなめアレっ子ママ

代表 竹内洋子 <E-mail:allekko@mail.goo.ne.jp>

6. イベント開催のお知らせ

1)

⇒

2)

⇒

7. 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

☆◆-----◆☆