



◆アレルギー支援ネットワーク 通信◆



NO. 103 2015. 7. 1

※等幅フォントでご覧いただくと最適に表示されます。

早いもので、1年の半が過ぎ、お日さまがまぶしい季節がもうすぐそこまで来ています。7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり。体調を崩しやすいものです。また、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をして下さい。

楽しい夏を元気で乗り切るためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけて下さい。それでは、今月のメルマガをお楽しみ下さい♪

==== も く じ =====

- 1、2015年度定期総会 開催のご報告
  - 2、7月限定◆ダニ対策 寝具の「セット価格キャンペーン」◆
  - 3、各地からのお便り 第2回 「一般社団法人アレルギー対応沖縄サポートデスク」田村磨理
  - 4、第10期アレルギー大学
  - 5、アレルギー大学 ベーシックプログラム in 愛知、岐阜、三重会場開催のご案内
  - 6、インターネットアレルギー大学開講のご案内
  - 7、アレルギーっ子の防災
    - ★第21回 「防災講座-2：災害の種類と被害想定を知る」 防災士 中根輝彦
  - 8、東海アレルギー連絡会・交流会 ご報告
  - 9、アレルギーが心配な保護者の方へ
    - ★7月「アレルギー児の親の交流会」開催のお知らせ
  - 10、おすすめ♪勉強会・イベント情報のお知らせ
    - ★7月13日(月)「アレルギーっこのための栄養相談会」桑名アレルギーっ子生まれ！ 亘咲智
    - ★★7月20日(月・祝)「日本小児アレルギー学会 設立50年記念シンポジウム」
  - 11、Gooddo (グッドゥ) でアレルギー支援ネットワークを応援して下さい！！
- =====

---

1、2015年度定期総会 開催のご報告

---

去る5月31日(日)13:00-14:00に、中村区生涯学習センター 視聴覚室において、アレルギー支援ネットワーク2015年度定期総会を開催し、正会員65名と1団体のうち、48名の出席と、一般会員や賛助(法人)会員など6名、全部で53名のご参加をいただきました。

議案は以下のとおりで、すべて、承認されました。

- (1)平成26年度 事業報告
- (2)平成26年度 収支決算報告
- (3)平成26年度 会計監査報告
- (4)平成27年度 事業計画(案)
- (5)平成27年度 収支予算(案)
- (6)役員を選任について、理事長の選任について

HPの「支援ネットについて」に、2014年度事業報告書・決算報告書、2015年度事業計画書・予算書を、7月中旬には掲載いたしますので、ご覧ください。

今年度も、理事・スタッフ一同、誠実に活動を行いますので、ご支援ご協力を宜しくお願いいたします。

---

## 2、7月限定◆ダニ対策 寝具の「セット価格キャンペーン」◆

---

ダニ対策 キャンペーン中 !!

梅雨明けも間近、冬布団を片付ける前に、お布団の丸洗いをしませんか？

7月限定で、寝具の「セット価格キャンペーン」をおこないます！

☆①丸洗いと防ダニシート お買い得セット (お布団の丸洗い+防ダニシート)

☆②敷マットと丸洗い お買い得セット (敷マット+布団の丸洗い+防ダニシート)

☆③まとめ買いセット (敷マット+掛け布団+防ダニシート)

※詳細はホームページのアレルギー対象商品共同購入からお申し込み下さい。

皆さまのご家庭での寝具のダニ対策、もちろん、無料でご相談にも応じさせていただきます。

皆さんがお使いになっている寝具は、お布団ですか？ ベッドですか？

アレルギー支援ネットワークには、毎日のように寝具に関する質問が寄せられています。

「血液検査の結果、ダニやハウスダストの数値があがったが、どのような対策をしたらいいのでしょうか？」「お布団に毎日掃除機をかけているのですが、ダニはちゃんと減っているのでしょうか？」「防ダニシートをかけているのですが、それだけで大丈夫ですか？」などなど・・・です。ダニは、肉眼ではほとんど確認できませんので、ダニ対策をしないではいけない、と思っただけでもなかなか後回しになりがちです。しかし、お子さんは10時間以上、お布団の中で過ごします。寝具のお手入れは、特にアレルギー疾患のある方にとってはとても大切なことです。

ここで少し、寝具のお手入れについてご紹介します。

☆敷き・掛けともに、お布団を使用されている方へ☆

お布団の使用年数が3年以上の方は、まずは、「お布団の丸洗い」をしましょう。お近くの「布団の丸洗い」業者で構いません。重要なポイントは洗う前に最低3時間以上、70℃程度の「熱処理」をして、まずダニを殺すことです。そうすると、ダニがとれやすくなります。その後洗うようにお願いしてください。又、すすぎの水は循環タイプではなく、流水洗いであることを確認してください。すすぎの水が循環タイプですと、アレルギーは蓄積されます。その場合は業者を変えましょう。

東海4県にお住まいの方は、アレルギー支援ネットワークでも、ご注文をお受けしていますのでご利用ください。

そのうえで、防ダニシートをお使いいただければ、この丸洗いを2~3年に一回程度行うことにより、ほとんどお布団に掃除機をかけなくても、ダニの数を低レベル(10匹/m<sup>2</sup>以下)にコントロールすることができます。しかし、防ダニシートをお使いにならない場合は、一年に一度の丸洗いをしましょう。

また、お布団の使用年数が、7年以上の場合は、残念ながら、お布団の「丸洗い」では「改善」の期待ができませんので、処分をして買い替えをしましょう。

買い替えをされる場合は、アレルギー支援ネットワークが開発した「敷きマット」もお勧めです。布団の掃除機掛けや、天日干しなどをしなければいけないというお母さん自身のストレスから解放されます。しかも、ほとんど何もなくても、ダニ数は0に近く、加えてカビの対策にもなります。ベッドを利用する方のためにアレルギー支援ネットワークが開発したのですが、畳などの上に敷いて利用することも出来ます。このマットの上には普通のベットのマットを使えばよいので、ご家庭で洗うことができ、とても衛生的です。

ベッドマットを洗う頻度は1ヶ月に1回で、手間などを考えると、これが一番効果的です。予算の都合上、家族全員分を一度に買うのは難しいと思いますので、最初は子ども、次にお母さん、次にお父さんなどと順にお買い求めになればよいと思います。寝具の管理は思ったほど簡単ではなく、手軽にやろうと思われる方には、このマットのご利用をお勧めします。

☆ベッドをお使いの方へ☆

ベッドは、床面がすのこ状のものにお布団を敷いて使っている場合は、上記、同様の方法でお手入れをし

ましよう。しかし、すのこ状であっても、スプリングマットを使用している場合や、ベッドの床面にクッションとなる部分があれば、問題があります。

スプリングマットは、洗えない、干せないという理由で、ダニの温床になっています。掃除機の間隙用ノズルで丁寧にゆっくりと掃除機がけをすれば多少は吸いとれますが、それもお布団と同様に、新品から2~3年使用までが限界です。丸洗いができませんので、その後はダニの数は増える一方です。

したがって、アレルギー疾患のある方のベッドのスプリングマットの使用はお勧めできません。

また、ベッドの床面にクッションとなる部分があればそこにダニが生息します。それをお父さんかどなたかにお願ひして、取り除き、板の部分だけになるようにしましょう。そのうえで、アレルギー支援ネットワークの「敷きマット」をお使いいただく、或いは、床面がすのこ状のベッドの上にこの「敷きマット」をお使いいただければ、もっともお手入れが楽な寝具になります。

最後に・・・、防ダニシーツを掛けるだけでは、ダニ対策では不十分です。なぜなら、防ダニシーツは、ダニの大きさは通しません、お布団が古く丸洗いもしていないと、ダニの死骸や糞が粉状になり、防ダニシーツを通して外に出てしまうからです。

いかがでしょうか？皆さんのお宅の寝具をこの機会に一度見直ししてみませんか。

ご相談は [info@alle-net.com](mailto:info@alle-net.com) または、アレルギー支援ネットワーク 052-485-5208 でお待ちしております。

---

### 3、各地からのお便り 第2回 「一般社団法人アレルギー対応沖縄サポートデスク」 田村磨理

---

みなさん、こんにちは！

昨年沖縄では「アレルギー大学ベーシックプログラム」を開催し、県内のご家族、飲食事業者、保育関係者、学校関係者と多種多様な職種の方にご好評いただきました。100名もの受講者がいたことで、県内でのアレルギーを学ぶ場の必要性を感じ、本年より、「アレルギー大学」を沖縄で開講できることとなりました。

私たち、「一般社団法人アレルギー対応沖縄サポートデスク」では自主事業としてアレルギー大学の運営以外に、観光立県である沖縄県下の観光に携わる事業者向けのサポートサービス提供と、斡旋を行うワンストップ窓口となります。安心、安全な旅行、アレルギー疾患があってもおいしい食事を楽しめて、なおかつきちんと対応してくれる所がある、というのは患者ご家族の希望になっていくのではないのでしょうか。

平成27年、6月11日に法人登記をしたばかりですが、旅行をする側と受け入れ側の架け橋になれたらと思っています。事業者向けの団体は日本初なので、沖縄から全国、さらに海外からくる皆さんにも「アレルギーでの不安がない」未来を目指していきたいです。

全国各地のアレルギー大学日程より少し遅れて10月31日~の開講となりますが、今必要とされている学びの場をしっかりとご提供していけるよう、継続していけるよう頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援のほどよろしくお願ひいたします。

平成27年6月19日 一般社団法人アレルギー対応沖縄サポートデスク  
事務局長 田村磨理

「アレルギー対応沖縄サポートデスク」写真



「沖縄アレルギー大学ベーシック」の写真



---

#### 4、第10期アレルギー大学 申込み受付中

---

第10期アレルギー大学の基礎講座が終了し、初級講座がはじまりました。  
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ができる  
全国で唯一の講座です。

一部実習はすでに定員に達し、お申込みを締め切らせていただいておりますが、定員にまだ若干の余裕が  
ある講座もございます。受講希望日の10日前までがお申込み期限となりますので、お早目にお申込みください。  
また、定員に達した講座は随時アレルギー大学ホームページにてお知らせしております。

ご確認の上、お申込みください。

沖縄会場のお申込みも6月15日より受付が始まりました。

<http://okialle.or.jp>

詳しくは、「アレルギー大学」のホームページをご覧ください。

<http://www.alle-net.com/alldai/alldai01-01/>

---

## 5、アレルギー大学 ベーシックプログラム in 愛知、岐阜、三重会場開催のご案内

---

通常のアレルギー大学の基礎・初級の内容を中心として、アレルギーの正しい知識と基本的な対応を1日の集中講座で習得できます。アレルギー大学の日程が多く、なかなか参加できない方にはおすすめです。

受講後の修了認定試験を受けることで修了認定証書が授与されます。

また、受講の特典として、アレルギー大学の基礎講座修了とみなし、

修了認定証書取得した次の年より3年間はアレルギー大学の初級講座からの受講が認められます。

### ・愛知会場

名古屋短期大学 524 教室での受講申込は定員に達しました。

多くの方々にお申し込みいただき、誠にありがとうございました。

また、皆さまの学びたいという熱い気持ちにお応えするため、

今年も愛知会場で行われている講義を遠隔授業システムでリアルタイムに別の会場に配信いたします。

講師が直接講義している対面授業ではなく、遠隔授業となります。

開講日時：9月6日（日）8時50分～16時40分（受付8時15分～）

サテライト会場：名古屋短期大学 721 教室

\*\*\*\*\*

### ・岐阜会場

開講日時：9月12日（土）9時30分～17時00分（受付9時00分～）

会場：岐阜聖徳学園大学岐阜キャンパス 311 講義室

\*\*\*\*\*

### ・三重会場

開講日時：9月20日（日）9時30分～17時00分（受付9時15分～）

会場：三重県総合文化センター生涯学習棟 中研修室

\*\*\*\*\*

各会場、受講料は一般4000円、学生2000円となっております。

お申し込みはこちらから

<http://www.alle-net.com/alldai/alldai16-01/>

皆様のお申し込みをお待ちしております。

---

## 6、インターネットアレルギー大学のご案内

---

インターネットアレルギー大学は、アレルギー大学は日程が合わない、会場までが遠い、託児がないと無理と言う声にお答えしてインターネットを介して、在宅のままアレルギーについて学んでいただく通信教育講座です。

講座は「第9期アレルギー大学 愛知会場」での講義を配信しております。

各専門分野で活躍中の全国トップレベルの講師陣が熱心に伝える満足感たっぷりの講座です。  
1年間の受講期間中はいつでもインターネット（動画配信）で復習できます。  
この講座によって皆さんが、アレルギーに対して正しい知識を得て、ご活躍されることを願っております。

お申し込みはこちらから

<http://www.alle-net.com/i-alledai/i-alledai08-01/>

皆様のお申し込みをお待ちしております。

---

## 7、アレルギーっ子の防災

★第21回 「防災講座－2：災害の種類と被害想定を知る」 防災士 中根輝彦

---

メルマガをお読みの皆さん、こんにちは。防災士の中根輝彦です。

防災講座2回目は、「災害の種類と被害想定を知る」です。前回、「防災とは、命を守ること、財産を守ること」というお話をしました。では、何から守るのか？それが今回のテーマです。

「自然災害」と言われて思いつくものはなんですか？「地震雷火事おやじ」なんて言ったら笑われますよ。

- ・地震
- ・津波
- ・豪雨（洪水、高潮、土砂災害）
- ・竜巻
- ・豪雪、雪崩
- ・火山噴火

自然災害には、さまざまな種類があります。また、予想される被害の程度もさまざまです。防災の取り組みを始める前に、自分はこれからどんな災害に備えようとしているのか、どの程度やるのかということをよく考えて対策を講じる必要があります。あなたはどんな災害に備えますか？やみくもに、なんでもかんでもやるのではなく、必要なもののみやればよいのですが、どうやって決めますか？

まずは、国や自治体が発表している災害の想定、過去に発生した災害について調べましょう。災害の想定に関しては、中央防災会議・内閣府・総務省消防庁などの資料や都道府県や市町村の地域防災計画など、過去の災害に関しては、市町村史・災害史などが参考になります。自治体が作成する防災マップなどはもっと具体的です。

これらのなかから、自分の日常生活での行動範囲で発生すると予想されるものに絞って、備えるべき災害を考えます。注意したいのは、居住地域と勤務先が別の自治体をまたがるような行動範囲が広い場合、居住地域の情報は自治体から得られることも多いですが、勤務先がある別の自治体からの情報は意外と入手しづらいのではないのでしょうか。自分で積極的に入手するよう努めましょう。

日常生活の行動範囲は、一人ひとり異なります。対策を考慮すべき対象地域も一人ひとり異なってきます。勤務先の同僚どころか家族ですら異なってきます。他人任せにせず、自分にとってどうなのかを個々に考える必要があります。

彼を知り己を知れば百戦殆からず。 孫子

防災士 中根輝彦

日々つぶやいています。

Twitter : @TeruhikoNakane

facebook : teruhiko.nakane

内容は筆者個人の考え方に基づくものです。アレルギー支援ネットワークを代表するもの、方針を反映したものではありません。

ご意見ご感想をいただけると嬉しいです。次の原稿を書く励みになります。アレルギー支援ネットワークの事務局まで、お寄せ下さい。

宛先：info@alle-net.com

---

## 8、東海アレルギー連絡会・交流会 ご報告

---

東海アレルギー連絡会  
交流会&総会 のお知らせ

2015年8月2日(日) 13:30-16:30 緑生涯学習センター 第1・第2和室にて、

- 議題
1. 2015年度 総会
    - 2014年度 事業報告・決算報告
    - 2015年度 事業計画案・予算案 提案
  2. 難治ぜん息アレルギー疾患学会(6/20-21・横浜)報告
  3. 各地の防災対策 報告と情報交換
  4. その他

東海地域の患者会の皆さま、患者会の無い地域の個人の皆さま、どなたでも参加できます。  
個人の皆さまは、nakanishi@alle-net.com  
にお申込みください。

患者会の運営および活動についての悩み事なども話し合っています。  
多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

東海アレルギー連絡会  
事務局 中西 里映子

---

## 9、アレルギーが心配な保護者の方へ

★7月「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わせも多く、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。

会に参加ご希望の方は、アレルギー支援ネットワーク事務局までお気軽にお問い合わせください。  
皆さまのご参加をお待ちしております。

【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。

【各地の患者会】

<http://www.all-e-net.com/network/network04/network04-03/>

【アレルギー支援ネットワーク事務局】

電話：052-485-5208

URL：<http://www.all-e-net.com/>

---

10、おすすめ♪勉強会・イベント情報のお知らせ

★7月13日(月)「アレルギーっこのための栄養相談会」桑名アレルギーっ子集まれ！ 亘咲智

---

「アレルギーっこのための栄養相談会」

日時：7月13日(月)9:30～

場所：桑名市社会福祉協議会館集会室

内容：アレルギー支援ネットワークから管理栄養士さんを招き、個別の栄養相談と座談会を開催します。  
また、防災備蓄の食品の試食会も併せて行います。  
栄養相談は予約制となりますので、事前に申し込みをお願いいたします。

連絡先：090-9173-7443

[kuwana.are.kids@gmail.com](mailto:kuwana.are.kids@gmail.com)

桑名アレルギーっ子集まれ！ 代表 亘咲智

---

10、おすすめ♪勉強会・イベント情報のお知らせ

★★7月20日(月・祝)「日本小児アレルギー学会 設立50年記念シンポジウム」

---

日本小児アレルギー学会は、1966年(昭和41年)4月、小児のアレルギー疾患ならびに免疫異常疾患に対する医療と関連領域の学術研究を推進して、健康な小児の育成に寄与することを目的に設立され、おかげさまで、今年50年という節目の年を迎えることができました。また、本年は平成26年6月27日に公布された「アレルギー疾患対策基本法」が施行される年でもあります。

そこで、本学会のこれまでの活動を広く国民の皆様にお知らせすることを通して、これからのアレルギー対策の推進に寄与したいと考え、記念シンポジウムを開催いたします。奮ってご参加ください。

詳しくは

<https://gakka569.securites.net/sanka/jspaci50/index.html?ver=20150616170215>

---

11、Gooddo(グッドウ)でアレルギー支援ネットワークを応援して下さい！！

---

アレルギー支援ネットワークは、ソーシャルグッドプラットフォーム gooddo(グッドウ)に参加しております。

<http://gooddo.jp/gd/group/allisien/?md=fb>

上記のリンクから gooddo のアレルギー支援ネットワークのページに行き、毎日ぜひ『応援する!』をクリックして下さい。(クリックにお金はかかりません)

クリックによって20～1000ポイントがアレルギー支援ネットワークの支援のために加算され、ポイントに応じて応援企業から支援金が「アレルギー支援ネットワーク」に届けられます。



他にも gooddo 内ではいいね！やお買い物でもご支援頂く事ができます。  
ぜひ「応援する！」「いいね！」でご支援、ご協力をお願いいたします！  
<http://gooddo.jp/gd/group/allesien/?md=fb>

▼gooddo（グッドウ）とは？

自分の応援したい社会貢献団体を、誰でも、今すぐ、簡単に応援することができるソーシャルグッドプラットフォームです。

ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。  
お問い合わせ：info@alle-net.com

-----  
=====

★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

▽TEL：052-485-5208      ▽E-mail：info@alle-net.com

☆◆-----