



◆アレルギー支援ネットワーク 通信◆



NO. 113 2016.5.1

熊本地震にてお亡くなりになられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災されたみなさまに心よりお見舞い申し上げます。被災地の一日も早い復旧をお祈りしています。

災害時には、環境の悪化に弱いアレルギーのおこさまにとって大変な状況になります。私たちは日頃の備えを見直し、今後に備えが大切です。

それでは、今月のメルマガもお楽しみ下さい♪

==== も く じ =====

- 1、第11期アレルギー大学 お申込み受付中！！
- 2、2016年度 総会開催のご案内
- 3、リレートーク「栄養指導実施クリニックの紹介」 第4回 近藤小児科医院 近藤久院長
- 4、賛助会員からのメッセージ ★アルファ食品株式会社 安心米おこげ（野菜カレー）★
- 5、お出かけシーズン到来♪「食物アレルギーでも楽しくお出かけできる本」
- 6、インターネットアレルギー大学のご案内
- 8、書籍『おいしく治す食物アレルギー攻略法』大好評販売中♪
- 9、【2016年度】「アナフィラキシー対応とアドレナリン自己注射器」講習会のお知らせ
- 10、アレルギーっ子の防災 第31回「防災講座-11:地震対策を知る(自宅屋内の対策)」防災士 中根輝彦
- 11、「アレルギー児の親の交流会」開催のお知らせ
- 12、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、第11期アレルギー大学 お申込み受付中！！

第11期アレルギー大学 お申込み受付中！！

既に、たくさんのお申込みをいただき、ありがとうございます。
今年度は6月4日（土）の千葉会場をかわきりに、愛知、新潟、京都、沖縄の5会場で開講します。
調理師、保育士、看護師、栄養教諭、栄養士などの専門職の方はもちろん、企業のアレルギー対応、子育て支援関係者、患者家族の知識の向上など アレルギー児に関わる全ての方々において、現場で即戦力となる講座です。
アレルギーのエキスパートが最新の情報、正しい知識をお伝えします。

受講生の皆さまからの要望が多かった、今年度の新講座、「食事指導」と「災害対策」もコースに関係なくお勧めの講座です。
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いたします。ご確認の上、お申込みください。

<http://alle-net.com/allergy-daigaku/form/form.html>

皆さまからのお申込みをお待ちいたしております。

2、2016年度総会開催のご案内

日頃は、アレルギー支援ネットワークにご理解、ご協力をいただきましてありがとうございます。
2016年度総会を5月29日（日）に開催いたします。

総会で議決権を行使できるのは正会員のみですが、出席者は議長の指名により発言をすることができ、一般会員、法人（賛助）会員、メルマガ会員の方、どなたでも総会に出席していただくことができます。

アレルギー支援ネットワークの活動を企画運営する理事・スタッフとの交流の機会にもなりますので、是非一度ご出席ください。皆さまからの忌憚のないご意見もいただきたいと思っております。

ご出席いただける方は、資料の準備と会場の定員（54名）の関係上、5月20日（金）までにメール info@alle-net.com へご連絡をお願い致します。

日時：2016年5月29日(日) 13：30～15：00

場所：イーブルなごや 第2研修室（旧 女性会館）

〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号

地下鉄 名城線「東別院」下車1番出口から東へ徒歩3分

駐車場49台（30分以上1回300円）

- 1) 平成27年度 事業報告
- 2) 平成27年度 収支決算書報告
- 3) 平成27年度 会計監査報告
- 4) 平成28年度 事業計画（案）
- 5) 平成28年度 収支予算（案）
- 6) 熊本地震の支援活動報告
- 7) その他

3、リレートーク「栄養指導実施クリニックの紹介」 第4回 近藤小児科医院 近藤久院長

みなさん、こんにちは！ 三重県桑名市で開業している近藤小児科医院の近藤です。

私の小児アレルギーとの出会いは、卒業したての研修医時代に、初めての主治医を担当したのが気管支喘息のお子さんでした。30年以上前の当時は、有効な治療法に乏しく、毎日が発作との闘いでした。しかしそのおかげで、アレルギー疾患の治療はまさに「病気を診る」のではなく、「病気を持った患者さんとその家族を診る」というトータルケアの大切さを患者さんご家族から勉強させていただきました。研修を終えて、大学にもどりアレルギーの研究に没頭した時期に、名古屋大学で宇理須厚夫先生の指導を受けることができ、現在のアレルギー診療や研究の礎となっております。アレルギー支援ネットワークとも古くからお付き合いさせていただいており、「食物アレルギーひやりはつと事例集」は初版より編集委員を務めさせていただいております。編集を進める中で、アレルギー支援ネットワークの患者さんやそのご家族からたいへん多くの情報をいただきことができました。この場を借りてお礼を言わせていただきます。

さて、当院はアレルギー専門クリニックではありません。しかしながら、気管支喘息、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーといった小児のアレルギー疾患の治療については特別な検査や入院を必要とする検査・治療以外は、大学病院、専門クリニックの先生方に負けない診療を行っていると思っております。そのひとつに、当院にはアレルギーデューケーターの資格のある看護師がほぼ常勤に近い勤務をしています。アトピー性皮膚炎のスキンケア・外用療法、気管支喘息治療薬の吸入療法を中心に、医師の診察や説明で不十分な点をしっかり時間をかけて丁寧な説明や指導に心がけています。アレルギー外来は週2回、初診の患者さんだけに限り、一人に30分から1時間かけて行っています。（完全予約制）

経口食物負荷試験は、週3回の午前中に行っています。重篤な症状をおこすリスクが低いと判断されるケースを対象に施行しております。リスクが高いと判断されたケースは藤田保健衛生大学、国立病院機構三重病院、あいち小児保健医療総合センターなど関連機関に紹介させていただきます。経口食物負荷試験を行った患者さんには、基本的に試験後に栄養指導を受けたいதாக方針です。この栄養指導にあたる栄養士さんはアレルギー支援ネットワークからたいへん優秀な人材を派遣していただいております、指導前後にディスカッションすることより、当科での食物アレルギー診療レベルの向上に努めています。

地域での活動としては、保育園、幼稚園、学校に出向き、講演会やエビデンス指導の勉強会を行っています。昨年は20回以上も依頼があり、桑名市消防署、桑名市防災ネットワーク、三重県薬剤師会からの依頼もありました。こうした活動を通して、食物アレルギーの知識や理解の向上に少しでも貢献することがアレルギー専門医の使命と考えています。また、院内行事として、診療のない土曜日の午後や日曜日を利用して、患者さんのご家族を対象に実際に石鹸や保湿剤を使用しているスキンケア教室を、季節に応じて年2回開催しています。

これまでの医師中心の治療ではなく、患者さんに寄り添う気持ちを忘れず、少しでも患者さんとその家族の生活の質（QOL）が向上するアレルギー疾患の治療を、近藤小児科医院スタッフ一同がチームを組んでこれからも進めていきます。

そして、学会や研究会で得られる最新の知識を学ぶことを怠ることなく、患者さんからも多くのことを学ばせていただき、日々の診療に役立てていきたいと考えています。

最後になりますが、地域でのアレルギー支援ネットワークの方との交流がより深まればと考えております。どうぞよろしくお願いたします。

【近藤小児科医院 HP】

<http://www.kondo-ped.jp>

4、賛助会員からのメッセージ ★アルファ食品株式会社 安心米おこげ（野菜カレー）★

はじめまして。賛助会員のアルファ食品(株)と申します。

日頃は、特定原材料等（アレルギー物質）27品目不使用商品の非常食安心米わかめご飯・ひじきご飯・きのこご飯をはじめ、非常食商品をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。

近年は、地震災害以外でも、噴火や異常気象による様々な自然災害が増えており、また新型インフルエンザなど感染症の世界的大流行（パンデミック）のリスクも指摘されるようになり、家庭内でも非常食を備蓄する意識が高まっております。

非常食市場では、嗜好性が高く、日常やアウトドアの際に食べてもおいしい商品が増えていきます。また、ここ最近では災害直後でも火や水を使わずにすぐ食べることができる非常食を、初期対応食として備えたいというニーズが増えております。

弊社では、すでに災害初期対応食として、水なしで食べられる「安心米おこげシリーズ」を販売しておりますが、この度新たな商品「安心米おこげ（野菜カレー）」をラインナップいたしました。（同商品は特定原材料等（アレルギー物質）27品目不使用商品ではございません。原材料をご確認ください。）

【安心米おこげシリーズ】

《新発売》 安心米おこげ（野菜カレー） 1袋・145g 標準小売価格 400円（税抜）

※同商品は、特定原材料等（アレルギー物質）27品目を含む原料を使用しておりませんが、アレルギー対応商品とは管理体制が異なります。

■商品特長

▽特長① 災害直後、水なしですばやくエネルギーを補給できます。

加温や加水の必要がありませんので、災害後、ライフラインが復旧する前に食べることができます。

▽特長② 長期保存が可能

賞味期間は製造から5年間です。

▽特長③ 食べやすい

一口サイズのおこげなので、水のない災害時でも食べやすくなっております。

▽特長④ 精神的に癒しにもつながる非常食

ストレス下において、おいしい非常食を召しあがっていただくことは精神的な癒やしになります。カレーの具材はレトルトパウチ食品ですので、食べる前に湯煎などで温めるとよりおいしく召し上がることができます。

■商品原材料一覧

●安心米おこげ（野菜カレー）

野菜カレー：野菜（たまねぎ、じゃがいも、にんじん）、植物油、砂糖、デキストリン、カレーパウダー、トマトペースト、食塩、ガーリックペースト、ローストココナッツペースト、酵母エキス、かつお節エキス、香辛料/増粘剤（加工デンプン、キサンタンガム）、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、乳化剤、酸化防止剤（ビタミンC）、香料、香辛料抽出物

おこげ：もち米（国産）、植物油、食塩/酸化防止剤（ビタミンE）



【その他の安心米おこげシリーズ】

- 安心米おこげ（カレー味） 1袋・51.2g 標準小売価格 280円（税抜）
- 安心米おこげ（コンソメ味） 1袋・51.2g 標準小売価格 280円（税抜）
- 安心米おこげ（ぜんざい） 1袋・145g 標準小売価格 380円（税抜）

※ぜんざいは、特定原材料等（アレルギー物質）27品目を含む原料を使用しておりませんが、アレルギー対応商品とは管理体制が異なります。



5、お出かけシーズン到来♪「食物アレルギーでも楽しくお出かけできる本」

日本初の、食物アレルギー対応飲食店情報を掲載したお出かけガイド
「食物アレルギーでも楽しくお出かけできる本」のご紹介
2015年9月17日発売

ぴあ株式会社（所在地：東京都渋谷区、代表取締役社長：矢内廣）から、全国のレジャー施設の飲食店や外食チェーン店の、食物アレルギー対応の情報などをまとめたMOOK『食物アレルギーでも楽しくお出かけできる本』をご紹介します。監修は、アレルギー支援ネットワークの副理事長であり、あいち小児保健医療総合センター・副センター長の伊藤浩明先生で、全国の食物経口負荷試験を実施している医療機関の一覧表も掲載されている貴重な情報誌です。

食物アレルギーを持つお子さんは年々増加しており、幼児から学童の20人にひとりとも言われます。昨今は、加工食品にアレルギー物質の表示が義務付けられ、関連のレシピ本などが発刊されるなど、食物アレルギーに悩む家族も、家庭での日常的な対策は比較的容易な状況になってきています。

しかし、食物アレルギー家族の最大の悩みは、実は「お出かけ・外食」にあります。遊びに行った先のどこで食事をすれば安全か、レストランでの食事にアレルギー物質が含まれていないかどうか、家から一步出たとたん不安ごとが増えます。お出かけするためには、入念な下調べが必要で、大きなストレスにつながっています。

本誌は、そんな悩みに応えるための情報を掲載する日本で初めての出版物です。全国のテーマパークやレジャー施設の食物アレルギー対応、主要な外食チェーン店で提供される食物アレルギー対応メニューの紹介を中心に、食物アレルギー家族が安心してお出かけするために役に立つ情報が一冊にまとめられています。

■出版概要

タイトル：

『食物アレルギーでも 楽しくお出かけできる本』

価格：本体 1,200 円＋税

発行日：2015年9月17日

造本：A4判・116P

発行部数：2万部

発行エリア：全国

監修：伊藤浩明

（あいち小児保健医療総合センター 副センター長兼総合診療科部長、アレルギー支援ネットワーク副理事長）

発行：ぴあ株式会社



お近くの書店で発売中！

又は、認定NPO法人アレルギー支援ネットワークで販売しております。

（ご注文は <http://www.allie-net.com/contact/> までお願いいたします。）

（1,296円（税込）/冊）

送料別途：130円 / 5冊以上で送料無料

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、会場まで遠い、託児がないと受講できないと言う声にお応えして、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。アレルギーの基礎知識から、園や学校などにおけるガイドラインの解説、集団給食、食育などのアレルギー全般を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。コースは初級から上級までございます。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。

詳しい内容はこちらのパンフレットでご確認ください。

http://alle-sien-net.sakura.ne.jp/wp-content/uploads/2013/03/net_9alledai.pdf

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、書籍『おいしく治す食物アレルギー攻略法』大好評販売中♪

～あいち小児保健医療総合センターで、これまでに蓄積してきた食物アレルギーに対する食事指導のノウハウをまとめた一冊～

本書は、第31回日本小児難治喘息・アレルギー疾患学会（2014年6月28日～29日、名古屋）において発行した記念誌を、認定NPO法人アレルギー支援ネットワークから再発行したものです。伊藤浩明先生監修の下、あいち小児保健医療総合センターアレルギー科で実際に使用している資料を「資料編」と「解説編」にまとめた一冊です。

昨年11月の発売からまもなく1年。第1刷は半年ほどで完売し、第2刷入荷後も日本全国からたくさんのご注文・お問合せを頂戴しております！通常はアレルギー支援ネットワーク直販のみとなっておりますので、ご注文は下記URLよりお申し込みください。ご注文をお待ちしております。（関連学会等では書店にて委託販売をお願いしている場合もございます。）

♪ご注文はこちらから↓↓♪

<http://alle-net.com/cart/book3/cart.cgi>

【※ご注意※】

この「攻略法」は原則として、各医療機関の医師の診断と指導の下に管理栄養士が食事指導を行うことを想定して作られています。食物アレルギーの基礎的な内容を網羅した解説ではありませんので、一般的な知識は成書や研修会などで学習した上でご利用ください。

一般の方は必ず主治医の指導の下でご利用下さい。

8、【2016年度】「アナフィラキシー対応とアドレナリン自己注射器」講習会のお知らせ

学校や園でアナフィラキシーのリスクを持った子どもたちへの対応が、教育・保育の現場で大きな課題になっています。

“救える命を守る”ため、もしもの時…迷わず使えるようにしておく必要があります。

認定NPO法人アレルギー支援ネットワークでは、教育・保育関係の先生および保護者を対象として、エピペンの使用を含むアナフィラキシー対応に関する講習会を企画して行なっています。

2016年度の講習会開催は、以下となります。

5/20（金）16時～18時（受付開始：15時半）

会場・開催時間・内容等はチラシ内容をご確認の上お申し込みください。

詳細はこちらをご覧ください。

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。

今回は、自宅の耐震強化に続いて建物の中身についての対策です。

7)家具の固定、転倒防止

建物の耐震改築は、費用も時間もかかります。だからといってあきらめるのではなく、ほかにもまだ対策があります。また、耐震性が高く丈夫な家屋であっても、家具の転倒防止をしましょう。重い家具が倒れて下敷きになれば負傷は免れません。状況が悪ければ、クラッシュシンドロームや命の危険もあります。

一番無防備となる就寝中の備えとして寝室、長い時間居ることが多いリビングルーム、背の高い本棚や箆笥、ガラスや陶磁器など壊れやすいものが収納された食器棚、テレビや電子レンジなど重い家電品、比較的高い位置に取り付けられるエアコン、ピアノなど家の中は凶器だらけです。

8)照明器具の落下防止

天井からぶら下がっている照明器具は天井に直接固定できるものに取り換えましょう。また、ガラス製の白熱球や蛍光管のものは、ガラスが飛散しないようLED製のものに交換しましょう。

9)ガラスの飛散防止

窓や出入り口などのガラス戸、キャビネットや食器棚などの扉、観賞魚用水槽、ガラスが破損して飛散すると、踏んでしまって足を怪我する場合があります。とくに夜間・昼間でも停電して薄暗いところでは、床にガラス片が落ちていることに気付かないかもしれません。ガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。透明樹脂製のものに交換するという方法も考えられます。

10)避難経路の確保

グラっときて屋外に避難する場合、今いる部屋から廊下や階段を通過してどのように移動するか、確認しておきましょう。最短経路は?途中に邪魔になりそうなものが置いてないでしょうか?家具が倒れてきたとき移動を妨げるような位置に置いてありませんか?ドアを開くとき、手前に引くタイプか先へ押し出すタイプか、開閉スペースに邪魔になるものは置いてないか?確認しておきましょう。

「地震対策を知る」シリーズの最初は「命を守る、けがをしない」ための対策のうち、自宅の耐震強化についてお話をしてきました。次回からは、「命を守る、けがをしない」ための対策、避難行動について考えます。

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

10、「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.allenet.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.allenet.com/>

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！！

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（グッドゥ）に参加しております。

<http://gooddo.jp/gd/group/allesien/?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（グッドゥ）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@allenet.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@allenet.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

☆◆-----