



◆ アレルギー支援ネットワーク 通信 ◆



NO. 54 2011.6.1

※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。

今年はすでに梅雨入りして、6月を迎えました。あっという間に今年も半年が過ぎましたね。

今回のメールマガジンは5月にアレルギー支援ネットワークのスタッフの仲間入りをしました榊原が配信を担当いたします。

今後も、皆さまにメールマガジンをお届けしますので、どうぞよろしく願います。

==== も く じ =====

- 1、「アレルギー情報見聞録」第九回 二村昌樹先生
- 2、東日本大震災に対する支援活動のご報告 事務局長 中西里映子
- 3、アレルギーっ子のおいしいレシピ 管理栄養士 安井実奈子さん
- 4、防災コラム 第二回 防災士 松本洋美さん
- 5、「肌に優しいシャンプーの選び方」第二回 有限会社あんだんて 有田浩三さん
- 6、東海地域のアレルギーの会のご紹介
- 7、第6期アレルギー大学がスタート！！
- 8、「主婦大生ミラクル☆リカのアレルギーっ子育児奮闘記」
- 9、6月度「アレルギー児の親の交流会」開催のお知らせ
- 10、メールマガジン会員募集中！無料です。
- 11、クリック募金にご協力ください

※費用はかかりません。どうぞご協力お願いします。

<http://alle-net.bokinbako.org/0002/?pg=1>

=====

- 1、「アレルギー情報見聞録」 第九回 二村昌樹先生

「日本アレルギー学会の参加報告」

独立行政法人国立成育医療研究センター アレルギー科
二村昌樹先生

震災に伴い多くの学会で中止が相次ぐ中、5月14日、15日に千葉の幕張メッセで「日本アレルギー学会春季臨床大会」が開催されました。幕張は液状化のニュースがあった東京ディズニーランドのそばにあります。すでにディズニーランドは営業を再開していたので東京からの電車には多くの家族が乗り合わせていました。子どもたちの楽しそうな顔を横目に学会に参加しましたのでその報告をさせていただきます。

学会ではいくつかの会場でさまざまな講演や発表がされており、アレルギー支援ネットワークのメンバーも発表をしていました。今回も他の学会と同様に慣例通り会長講演が企画されていましたが、しかし直前にプログラムが変更になり会長講演の時間に緊急企画「震災時におけるアレルギー診療の問題」が実施されていきました。一番大きな会場を使って開催されましたが、非常に盛況で立ち見が出るほど多くの聴講者がいました。

内容は、被災地の内科医と小児科医がそれぞれ現在抱えるアレルギーに関する医療問題を報告し、それに対する医療支援活動を別の医師が報告するというものでした。被災地からの報告は写真も交えた発表で、報道からは知れない現場の“生”の声を聞くことができ、すでに震災から2ヶ月以上たっていましたが医師の大変さが伝わってきました。特にこども病院の先生は、電話も電気もない状況での診療や食物アレルギー患者さんへの支援をどのようにしていったかを発表され、中でもアレルギー支援ネットワークを中心としたNPO法人や患者団体の活動を賞賛されていました。

また被災地のアレルギー児への支援ネットワークを目的にしたメーリングリストも紹介されていました。これには私自身も参加しているのですが、最近このメーリングリストで自宅や避難所で非日常的な生活をされているアレルギー児のためにパンフレットが作成されています。日本小児アレルギー学会のHPからダウンロードできますが、このパンフレットは災害時の対応として単にアレルギー児やその家族向けのものだけではなく、周囲にいる方々や行政の方にもこれだけは知っておいてほしいという内容がまとめられています。みなさんもよろしければ一度ご覧ください。

<http://www.iscb.net/JSPACI/oshirase/110517.html>

学会会場では千葉県の名産品も販売されていたため、学会終了後に銚子のぬれ煎餅を購入し家族と一緒に食べました。あとで煎餅工場も被災したことを知りましたが、私が煎餅を購入したことも復興の一助となっていれば…と思います。

2、東日本大震災に対する支援活動のご報告 事務局長 中西里映子

震災後、もうすぐ3カ月がたとうとしています。にもかかわらず、津波の被害が大きかった陸前高田市、大船渡市、釜石市、大槌町、石巻市、気仙沼市、・・・などから、まだまだ悲痛なSOSが届いています。

長引く避難生活の影響で、子どもから大人まで幅広い年齢層の患者さんからの、「ぜん息やアトピー性皮膚炎の症状が悪化した」というご相談が後を絶ちません。

「ポスターでアレルギー支援ネットワークのことを知っていたがSOSを発信する勇気が出なかった」というお声や、「テレビや新聞の報道で、アレルギーの患者支援をしているということを知りお電話をしました」とい

うご相談などが多く寄せられています。

ようやく仮設住宅に入居したり自宅に戻り、個人でテレビや新聞などをみる機会ができたため、メディアを通じてアレルギー支援ネットワークのことを知って連絡をされるのではないかと推察されます。アレルギー支援ネットワークでは、被災地からのSOSが入りますと、状況を丁寧に伺い、岩手県の「アレルギーっ子サークル「ミルク」」さんや、宮城県の「あっぷるんるんくらぶ」さんに支援をお願いしたり、日本小児アレルギー学会の「アレルギー専門医による相談窓口」や現地の医療機関をご紹介したり、必要であれば物資を即日宅配またはバイクボランティアさんによるお届けをしたり、きめ細やかな支援活動を行っています。

5/26 現在で、100件以上のSOSに対応をしていますが、時が経つにつれご相談内容も変化しています。

このように現在も続くSOSに対応をしつつ、長期にわたる支援のあり方を模索するために、災害担当理事の栗木は、5/13-14と5/16-18にかけて、盛岡サークル「ミルク」との打合せをしたり、岩手県大船渡市などを訪れました。また、エコリス新潟・豊永さんのご紹介により、被災地内の新しい拠点として大船渡にある「気仙教育会館」の菊池様との打合せなどを行いました。岩手県教育委員会、健康福祉部健康国保課との話し合いでは盛岡サークル「ミルク」の藤田さんらのこれまで働きかけがあり、「食物アレルギーの対応について」という通知文が出されており、県下各市への働きかけについても前向きな理解が示されました。大船渡市の学校教育課や福祉課などを訪問、アレルギー対応の現状などを伺い、アレルギーに関する理解を深めるためには今後どのようにしたらよいかの相談をしました。

また、第2陣のボランティアをしていただいた方のグループから地域の取り組みについて提案が入り名取市も訪問。市の職員の方が熱気球をあげて子どもたちに復興を始める町の姿を見てほしい、そして、町が復興していくたくましさを胸に刻んでほしいとの願いがあることを伺い、そのお手伝いをさせていただくことになりました。(6月4・5日)

加えて、名取災害支援センター(代表・太田さん)とのコラボで行うことになり、まずは被災現場を見てほしいと、案内をしていただきました。少しずつですが復興のために地域の方々が動き始めていることが話されました。又、途中、出会ったカーネーションの生産農家のハウスのヘドロ撤去のためのボランティア募集もお手伝いすることになりました。

市ボランティアセンターからは、個人の家の中の片付けはボランティアを派遣できるが、店や田畑、ハウスは派遣できないといわれているようです。太田さんは「津波のヘドロは家の中も田んぼもみな同じヘドロ。ボランティアの力を借りて撤去するのは当然！」と語り、すすまない復興に悩む生産者を励ましているのが印象的でした。

名取市訪問の報告は、

アレルギー支援ネットワークホームページ「東日本大震災アレルギーっ子支援ブログ」
をご覧ください。

<http://alle-net-v.net/311dr/?paged=3>

そこで、名取市における取り組みのお手伝いをいただくボランティアさんを急募いたします。

日程：6月4日（土）～ 6月5日（日）

アレルギー支援の試食会のお手伝い
生産農家のハウスのヘドロ撤去

東京からでる「さくら観光」（詳しくは <http://www.489.fm/> をご覧ください）を利用し、「名取市のボランティアをおこなう」と下記のところに申し出いただくと料金が500円割引され、「仙台－名取間」までの交通費は無料となり、名取まで行くことができます。

（連絡先）さくら観光 022-295-3326

「名取にボランティアに行く」といって必ず登録してください。

* ボランティア保険は各自で加入をお願いします。名取で宿泊される方はテントなどを「自己完結」でお願いします。

今後も引き続き、岩手県沿岸部の保育園や学校などと連携などを行い、アレルギーに関する理解を深めるための地域の取り組みを進めてまいります。

3、アレルギーっ子のおいしいレシピ

「りんごマフィン」

管理栄養士 安井実奈子

見た目にもかわいく、食べる前から笑顔になれるようなお菓子を作りたいと思い考えたマフィンです。

なるべく、どの家庭でも手に入る食材で作れるよう、米粉、てんさい糖、塩、ベーキングパウダーの粉類と、植物油、りんごジュース、豆乳の液体類がベースのレシピです。作り方と分量はなるべく簡単に、アレンジがきくことを意識したので、ぜひ作ってみてくださいね。

[レシピはこちらから](#)

4、防災コラム 第二回

「備蓄を考える－1」

防災士 松本洋美

備蓄とは、将来や万が一に備えて蓄えておくことです。
東日本大震災後に、皆さんに備蓄をしているか今さら尋ねる必要はないかと思いますが、ようやく仮設住宅に入居したり自宅に戻り、個人でテレビなど

をみる機会ができたため皆さんから逆に、どんなものをどれくらい備えればよいのかについて、質問を多く受けるようになりました。しかし、被害想定・生活環境・人数・予算額・思想によっても随分回答が異なる為共通回答はありません。

自分たちに合った備蓄をどうすればよいかは、まずは順番に整理していきながら考えていく必要があります。そうする事によって必然的に決まっていきます。下記①～⑦までを参考にして計画を立てる事から始めましょう。

- ①各家庭や職場で備蓄について話し合い、項目をノートに書き出す
- ②人員分の一日の予測量を決める
- ③何日分備蓄するか決める
- ④予算範囲で出来るか検証する
- ⑤予算オーバーになった場合、額に合わせ質や量を減らすか、予算を増額するかを検討する
- ⑥防災に詳しい第三者に、内容の確認をしてもらいアドバイスを受ける
- ⑦内容見直しがあれば再検討し改善していく

備蓄の基本的考えは、生命維持管理が出来る事・普段の生活に極力近い内容が出来ること。

特にアレルギー患者様は、環境変化にとっても敏感な為その事を踏まえた備蓄を考えてください。

5、「肌に優しいシャンプーの選び方」第二回

有限会社 あんだんて 有田浩三さん

5月号に「肌に優しいシャンプーの選び方」を書いたのですが、シリーズにさせていただくことになりましたので3月26・27日に開催された「アレルギーっ子フェア」でお話ししきれなかったことを含めて少し詳しく書いていこうと思います。

前回、「シャンプーの役割」は、『“洗う”ことを通してQOL(生活の質)の向上に役立つ』ことと定義できるのではないかと書きましたが、なぜ“洗う”ことが必要なのでしょうか？

私たちのからだは皮脂が分泌され皮脂膜となって水分の蒸発を防いだり雑菌の繁殖を抑えたりしています。しかし放置しておくと老廃物になりますので清潔に保つためには洗浄が必要です。

皮脂膜は撥水性(水をはじく性質)ですので、お湯だけでは洗いきれません。ここで皮脂膜になじみやすい成分として界面活性剤が登場します。界面活性剤は1つの化合物のなかに油になじみやすい部分(親油基)と「水になじみやすい部分(親水基)とをあわせ持っています。

ここから少し難しくなりますが、“洗う”ことの原理を知るために必要なの

で一寸我慢して読んでください。

界面活性剤はマッチ棒の模式図で表されています。軸が親油基で頭の部分が親水基です。さらに親水基の部分がマイナスイオンのもの、プラスイオンのもの、両方持つものなどがあります。

一方、人の肌や毛髪はイオンのにはマイナスの状態になっています。肌や毛髪のイオン性と界面活性剤の持っているイオン性の組み合わせでシャンプーにおける役割を理解できます

★アニオン（または陰イオン）界面活性剤：マイナスイオンを持っています。石けんが典型的な例です。

界面活性剤のマイナスイオンと肌や髪のマイナスのイオン性が反発し油を抱き込んだ状態で肌から離れていきます。これが洗浄の原理ですのでシャンプーの主要洗浄成分に使用されます。

高級アルコール系、アミノ酸系などがあり低刺激性が話題になるのはこのグループです。

★カチオン（または陽イオン）界面活性剤：プラスイオンを持っています。界面活性剤のプラスイオンと髪や肌のマイナスのイオン性が引き合い吸着します。これでコンディショニング効果が出ますのでリンスなどに使用されますが、洗浄力はありません。

★両性界面活性剤：マイナスイオンとプラスイオンの両方を1つの化合物の中に持っています。

このため洗浄力がありながらコンディショニング性もありますのでシャンプーに配合されます。

★ノニオン（非イオン）界面活性剤：イオンを持たないものでシャンプーのごく一部に使用されています。

また、界面活性剤と聞いただけで不安感を持つ方もおられますが、そのようなものではありません。

10年以上前に界面活性剤の催奇性が問題になったことがあります。

これはアルキルベンゼンスルホン酸ソーダ（ABSと略記され、一般に石油系界面活性剤といわれます。）というアニオン界面活性剤の話です。世界の研究者が追試（確認試験）したのですが再現できず今では否定的な考え方が主流です。ABSは洗浄力が強すぎるのでシャンプーをはじめ化粧品で使用されることはありませんが、当時の記憶が残っていて不安に思われる方がいるようです。

この後、「界面活性剤の変遷」では低刺激性を求めてどんどん進歩していること、キーワードの「低刺激性」では低刺激性に差があるもののそれぞれ必要とされる界面活性剤であることを説明します。

いずれにせよ現在シャンプーに配合されている界面活性剤は安心してお使いいただけるものです。

その中でご自分に合わせて最適なものをお選びいただくのが良いと思います。

6、東海地域のアレルギーの会のご紹介

豊橋アレルギーの会(仮称)設立。準備会開催します～参加者募集！！～
事務局長 中西里映子

愛知県豊橋市で、アレルギーの会(患者会)設立の準備をしています。
豊橋市在住のアレルギーっ子のお母さんからご要望があり、アレルギー支援ネットワークが、会を設立するためのサポートをさせていただくことになりました。

設立準備会開催のための打ち合わせはすでに5/10に豊橋にて行い、保健所や子育て支援課、社会福祉協議会を訪問し、サポートのお願いをしました。

保健所では、栄養士さんとお話をして、会の定例会・交流会などの広報や、保健師さん・栄養士さんなど専門職の方からのサポートをお願いしました。

子育て支援課でも、サポートをお願いするとともに、市内2箇所にある、子育て支援センターで、会の広報していただけることと園長会などでも紹介をしていただけたことになりました。

社会福祉協議会では、アレルギー患者家族のサポート団体として登録、定例会・交流会の会場として研修室をお借りすることができるようにするための手続きの相談をしました。

自治体や専門職の方のサポートをいただいて、豊橋市とその周辺のアレルギーの患者家族の方々が集える場になることを願い、設立準備会を6/15(水)に開催いたします。豊橋駅前に10:00に集合です。ぜひご参加ください。

アレルギーでお困りの方、アレルギーが心配な方、豊橋市内の医療情報・園や学校の給食についてなど情報交換や交流をしたい、と思っていらっしゃる方等アレルギーの患者家族の方ならどなたでも参加できます。

お問い合わせと参加申し込みは、アレルギー支援ネットワーク事務局(052-485-5208)までお願いします。

7、第6期アレルギー大学がスタート！！

丹羽つきえ

5月29日(日)静岡県浜松会場をかわきりに、第6期アレルギー大学がスタートしました。

アレルギー大学は、栄養士、調理師、保育士、看護師、養護教諭など専門職の方にはもちろん、アレルギーの患者、家族の方、外食・食品企業など、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のできる全国で唯一の講座です。

順次、岐阜、三重、愛知と開催されますので、まだお申込でない方はお早めにお手続きください。詳しくは、インターネットで「アレルギー大学」のページをご覧ください。

<http://alle-sien.net/alle-dai/html/>

また、今年度は全講座共通の教科書が新しくなりました。

今までの教科書の内容を再編集し、医学、食品学など最新の情報を追加、宇

理須厚雄先生 監修、小山田奈央さんのカバーイラストが印象的なアレルギー対応のバイブル、「医学、食品・栄養学、食育から学ぶ 食物アレルギーの基礎と対応」(みらい社) 1冊 税込み 3000円 です。

アレルギー大学を新規でコース受講される方は、お申込ください。また、どなたでもご購入いただけますので、詳しくは講座スタッフにお尋ねください。皆様のご受講をお待ちしております。

8、「主婦大生ミラクル☆リカのアレルギーっ子育児奮闘記」

管理栄養士 寺倉里架

中学3年生の食物アレルギー児のママであり、2009年の4月から大学院に通う主婦大生？こと寺倉里架と申します。

現在、娘は卵(卵黄の固ゆでは少量食べられるようになりました)、乳のアレルギーがありますが日々笑顔をモットーに過ごしております。

本日のテーマは「開かれたママの会にしませんか？」です。

今回の東日本大震災においてはいろいろな事を考えさせられました。

先日防災ボランティアの方とお話する機会があり、その時こんな事を言ってみえました。

「近所の方との交流が大切だよ。避難所での生活や炊き出しの時に、すこしでも食物アレルギーについて知っていてくれる近所の方がいると、対応もちがうよね」と。

私はこのお話を聞いた後、食物アレルギーで地域とつながるって？なんだろうと考えてみました。

ある意味、食物アレルギーの活動は閉ざされた活動になりがちになることがあります。

そこで、少し視点を変えてママの会に地域委員、行政の方などにも参加していただくことで色々な方に食物アレルギーについて知ってもらうために開かれた活動も大事だと思いました。

「会」としてではなく、個人個人にもできることはいろいろあるなあとも思います。

さて、あなたならどう活動しますか。

食物アレルギー患者家族が社会的に安全・安心に暮らすためにまだまだ私たちは、いろいろな活動の仕方があるなあ。今回の震災を機会に考えさせられました。

9、6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、アレルギーを持っている

お子さんの事、アレルギーかな？と、お悩みのある方、私たちと一緒にお話をしませんか？

アレルギー児の親交流会が8ヶ所になりました。

また、豊橋市は会設立の準備会で集まります。近郊の方は是非、ご参加下さい。

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、名東区など、ご要望の多い地域での会の設立準備も始めております。

是非、ご参加下さい。お待ちしております。

| | |
|-------------------------|---------------------|
| 6月2日(木) 守山アレルギーの会 | 守山区社会福祉協議会 研修室 |
| 9日(木) 天白アレルギーの会 | 天白区社会福祉協議会 |
| 12日(日) 刈谷アレルギー児の親の会 | 刈谷市民ボランティア支援センター |
| 15日(水) 豊橋アレルギー児の会 | 場所は未定の為、詳細はお問合せ下さい。 |
| 15日(水) アレルギー支援ネットワーク事務所 | アレルギー支援ネットワーク |
| 23日(木) 緑アレルギーの会 | 緑区保健所 健康増進室 |
| 24日(金) 日進市アレルギーの会 | にぎわい交流館 |

* 西尾アレルギーの会の詳細は、お問合せ下さい。

* 名古屋南部アレルギーの会は2カ月に一度の開催で、次回は7月12日の予定です。

【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。

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、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おります。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。

11、クリック募金にご協力ください

アレルギー支援ネットワーク「募金箱」へのご協力をありがとうございます。
募金箱とは皆様がインターネット上から簡単に募金ができるサイトです。
ご協賛スポンサー様のバナーをクリックしたり、ご協賛スポンサーサイト様
でお買い物をしていただくだけで私達の活動を支援するための募金、寄付が
できる仕組みです。ひきつづき皆様のご協力のご支援、ご協力の程何卒よろ
しくお願い申し上げます。下記サイトからお願いします。

<http://alle-net.bokinbako.org/0002/?pg=1>

※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」

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

「東海ろうきん NPO 寄付システム」

<http://tokai.rokin.or.jp/npo/index.html> を通じても寄付をお願いして
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◇

453-0021 愛知県名古屋市中村区松原町 1-24 COMBi 本陣 S103

▽TEL : 052-485-5208

▽E-mail : info@alle-net.com

☆◆-----◆☆