

「対人アレルギー」

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

暑い夏が終わり(?)秋のような涼しさをときどき感じるようになりました。今回は読書の秋にちなんで、先日読んだある本に記載されていたことを取り上げたいと思います。

ある心理学者によると「人を嫌いになるのはアレルギーのようなもの」だそうです。ある人を嫌いになるのは、何かをきっかけにして嫌いな感情が起こってしまう。一旦嫌いになってしまうと、その人がその場になくても話題になるだけでも嫌な気分になる。嫌いという感情はなかなか治まらず、一生嫌いのままである。このため人を嫌いにならないように予防することが重要である、というのです。

なるほどという反面、ちょっと違うかなと思うところもありました。確かにアレルギーと診断されるときには、初めて卵を食べて食物アレルギーに気がついたり、幼稚園に入ったころから湿疹が出始めたり、妊娠をきっかけに喘息になったりと、何の前触れもなく、突然なってしまうことがあります。一旦アレルギーになると、それまで問題なかった別の要因(たとえば風邪をひいたりして喘息症状がでるなど)でも症状がでたり、ひどくなったりします。アレルギーにならないための予防をしていくことが重要で、数多くの研究が世界中で行われています。

ここまではピッタリと当てはまるのですが「一生アレルギーが治らない」というのは、実際に患者さんを治療している医者立場からすると文句を言いたくなります。アレルギー体質としては確かに生涯残るかもしれませんが、少なくとも症状を改善したり無くしたりすることは可能です。以前、治るのを待つしかなかった食物アレルギーですら、現在は経口減感作療法によって治すことができるようになってきています。

このことを知り合いの心理士に話したら、心理療法の中にも減感作ならぬ「脱感作」療法というものがあるといわれました。たとえば高所恐怖症の克服のために、階段1段から少しずつ慣らしていき最終的には高いところも平気にさせるというもので、時間と根気のいる治療法だそうです。脱感作を使えば、嫌いな人をそうでもないようにすることができるかも?だそうです。これは経口減感作療法そっくりです。

やっぱり人を嫌いになることも「アレルギーのようなもの」なのでしょう。いずれにせよ、嫌いにならないように予防することが、自分にも相手にとっても一番です。

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

震災から約5カ月が過ぎました。個別の電話相談・支援要請自体は減少傾向ではありますが、今もまだ、私たちのもとには被災者の方から、様々な声が聞こえてきます。

支援ネットが行っているアレルギー患者への支援活動についてテレビのデータ放送で知ったという宮城県や福島県の方からの相談電話が新たに多くありました。相談には、担当者がアレルギー症状について確認し、必要に応じて、現地の医師と連携をとり、適切な処方のもとに必要な支援物資をお届けしました。

震災から丸6カ月が過ぎ、震災地の状況は大分落ち着いてきているようです。しかし、緊急性を要する支援の必要がなくなったというだけで、復興の段階で症状が悪化した際の対処法や医療相談などは今後ますます必要になると推測しています。

そして現在、アレルギー支援ネットワークの東北事務局は、基盤整備に奮闘中です。

今後は引き続きアレルギーでお困りの方のご相談に応じつつ、「アレルギーっ子の防災セット」を普及する活動も継続的に行います。

3、防災コラム 第三回 「備蓄を考える－2」 防災士 松本洋美さん

前回の「備蓄を考える－1」は主に計画について書きましたが、今回はみなさんが用意された備蓄を、下記の項目で検証してみてください。

< 検証 >

- ① 用意した備蓄で、あなたの家族を何日守ることができますか？
- ② 電気・ガス・水道 が途絶えても、食事のしたくはできますか？
- ③ 家族全員無事だとは限りません。道具の使い方や保管場所等、共通認識しておかなければいけない事は、全員認知していますか？
- ④ 現在備蓄が万全でない方は、何をいつまでに準備するのか決めていますか？

皆さん検証してみた結果いかがでしたか？

今回の結果が完璧だから、大丈夫という事ではありません。これ以外にも、検証することはいくらでもあります。

重要な事は、なぜ皆さんに検証して頂いたかということです。備蓄に何も関心がなかったり、言い逃れをして何も準備してないことは、家族の尊い命を行政やボランティアの方たちに預けている。そういう結果になっている事の重大さに改めて、気づいてもらいたかったからです。

今まで災害が起きると、一番初めにテレビで放映されるのは、車が出入り

可能な恵まれた現場で、救援物資も全国から続々と届き、炊き出しもあります。そんな映像を見たら備蓄の必要性を感じなかったかもしれません。

しかし、道路が寸断し車も入れないような孤立した場所は、外部との通信も途絶し、被災状況も把握されにくく、救援はしばらくありません。結果として、飢えや寒さ暑さから身を守りながら、自分たちだけで、命を繋いでいかなければならない日が何日も続く事になります。

アレルギー患者様の中には、このような環境下でもアレルギー物質を取り込まないようにしないと、アナフィラキシーショックで命を落とすような患者さんもいます。また劇的な環境変化でアレルギー症状が突然悪化する事も有る為、特にアレルゲン物質から遠ざける必要があります。

小さな子供はそんな状況など理解できず、飢えや渴きを訴えて、目の前の食べ物を食べたいと泣き叫びます。食べさせればアレルギー症状が現れ、食べさせなければ身体はどんどん衰弱し、最悪餓死してしまいます。親として呆然と見つめる事しかできないような、こんな状況にならないためにも、アレルギー患者様は細かいケアが必要とされるため「家族の命は、自分たちで守る」これが基本です。

命は一生にひとつ、一度しか与えられません。本当に守りたい命なら、どうやったら守れるか、命の重みを再認識し、備蓄について真剣に取り組んでもらいたいと思います。

4、アレルギーっ子のおいしいレシピ

「和風サラダ」

青木 好子先生

暑い日は、ひんやりしたものが食べたくなりますね。今回は、そんな暑い日にぴったりなサラダをご紹介します。

このサラダには魚を混ぜ込み、さっぱり食べられる上に栄養価をアップさせています。残暑に負けないようバランスの良いものを食べましょう。

レシピはこちらから

5、「肌に優しいシャンプーの選び方」第五回

有限会社 あんだんて 有田浩三さん

このシリーズで目指すものは、“自分で選定する判断力を持っていただくこと”です。

そのために最初に「アトピー性皮膚炎の方にとっての『シャンプーの役割』」を定義した上で「界面活性剤の基礎知識」→「シャンプーをとりまく環境の変化」→「界面活性剤の変遷」と選定の基礎となることに重点を置いてきました。そして、10月からは、低刺激性、天然系、無添加、アミノ酸など選定に関わるキーワードの意味するところを検証して行きます。

ただ、アトピー性皮膚炎の方にとっては、それ以前に配慮すべき選定上の原理・原則があるように思いますので、今回は「アトピーの方の選び方」として整理してみました。

★ 判断基準はご自分の肌

安全・安心から見て万能(絶対的)なものはありません。安全なものとは、あなたの髪、頭皮、お肌に合ったものと考えるのがよいと思います。一般的な低刺激性、低アレルギー性は1つの指標にはなりますが、あくまでもご自身が基準です。ただ、低刺激性、低アレルギー性のものは比較的多くの方に合う確率が高いとは言えます。

★ プラス思考で臨む

今は低刺激性、低アレルギー性で使用感のよいものが、いろいろ開発されています。

「アトピーだからあれもダメこれもダメ」「ギシギシしたり、泡立ちが悪くてもしょうがない」など悲観的にならず、選定を楽しむくらいの気持ちを持ちましょう。

★ 変えるときは慎重に

広い範囲で情報収集して候補をしぼった上で「お試しサイズ」で確認(特に慎重にする時は部分的に使ってみるのも一案)します。約3週間続けば一安心です。さらに続けて問題がなければご自分の“お気に入り”にします。これを決めて置いて新しいシャンプーに出合ったときの比較の基準とします。試してみて基準品よりマイナスと思われるときは直ぐ使用を中止します。プラス面よりマイナス面を重視します。

★ 正しい基礎知識を持つ

アトピー性皮膚炎の理解も含め、シャンプー素材などにつき正しい知識を持つように心がけましょう。ある主張を持った方は、皆自分が「正しい」と考えている訳ですから、その見極めが難しいです。ここでは「正しいとは、その分野の専門家の主流の考えかた」を指しています。来年の2月号のテーマ“情報の質から選ぶ”では正しい基礎知識を得るのに向いた「お勧めの本」を3冊紹介する予定です。

★ 総合的に冷静に判断する

探す段階では特定の項目、製品だけにこだわらず、広い範囲で情報を収集します。

使った時の判断は、使用方法、その時の体調、ストレスの有無、気候(特に季節の変わり目)などを含めて、総合的にかつ冷静に評価します。

アトピー性皮膚炎の定義が『増悪、寛解(悪くなったりよくなったり)の意)を繰り返す、掻痒のある湿疹を主病変とする疾患であり、・・・』となっていて変化はつきもので、その中で判断する難しさがあります。

また、個人差も大きいので、自分の結果が必ずしも他の方に適用できるとは限らないことを承知しておきましょう。逆の場合も同じです。

★ 自分の好みで決める

以上のように考えてくると技術的に確かなものしか選定できないように感じますが、そうでもありません。自分の好み(理屈では説明できないことであっても)も選定上の重要な因子とします。自分の好み＝ストレスがないということでもありますので、大いに活用しましょう。石けんが好きで現在問題がないならそれでよいと思います。ただ、それによって他の方の選択肢を狭めてしまわないようにしましょう。

6、第6期アレルギー大学「東海4県 基礎・初級コース終了のお礼と新潟アレルギー大学のお知らせ」 丹羽つきえ

残暑厳しい毎日ですが、皆さまいかがお過ごしですか。

子どもたちもいよいよ2学期がスタートして、私のちょっと苦手なお弁当作りも再開です。

さて、5月より始まりました第6期アレルギー大学 東海4県の基礎・初級コースは8月をもって終了いたしました。たくさんのご受講ありがとうございました。

アレルギー大学をはじめて受講された皆さまはどんな印象をお持ちでしょうか。

職場、ご家庭でお役立ていただけましたでしょうか。

引き続き、中級・上級、特別講座、研究実践発表、記念講演と愛知会場を中心に、より詳しく深い内容で開催してまいりますので、どうぞご期待ください。

また、メルマガ8月号でもお知らせしましたが、今年度はじめて新潟市でアレルギー大学を開催する運びとなりました。

新潟では独自の講座を設けていますが、皆さまにアレルギー大学を広く知っていただくため、10/22(日)午後 特別講座「子どものこころとからだ」をコース受講の必須単位とし、無料にてご受講いただけることになりました。新潟市近隣にお知り合いの方がいらっしゃいましたら、ぜひお声をかけていただきますようお願い致します。

7、東海地域のアレルギーの会のご紹介 (名古屋市) 名東区アレルギーの会設立準備会を開催します！！

お待たせしました。

皆さまからのご要望にお応えし、名東区にアレルギーの会(親の会)を立ち上げることになり参加者を募集しています。

設立準備会は、9月7日(水) 10:00 ~ 12:00に開催いたします。

場所など、詳細は、アレルギー支援ネットワーク 052-485-520 までお問い合わせください。名東区の皆さまと交流会でお会いできることを楽しみにし

ています。

また、瑞穂区アレルギーの会も設立準備中です。

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

「米粉100%パン紹介」

今日は米粉100%パンの作り方DVDのご紹介です。

15年前、小麦アレルギーの娘がいる我が家の夢の1つに、「パンのある暮らし」がありました。

しかしながら、小麦アレルギーではこの夢をなかなか叶えることはできません。

そんな中、現在では美味しい米粉のパンも販売されるようになってきました。しかし、15年前は今とは異なり米粉の状態がよくなり、満足できるものはありませんでした。

そのため、私の胸の中には「美味しい米粉パンがいつでも食べたい、自分でも作りたい」という想いがありました。そして今でも時々そんな想いがよぎることもありました。

そこで、今回、愛知県では大人気のパンコーディネーターであり、知人でもあるパン作りの講師に偶然にもその私の想いを打ち明ける機会が巡ってきたのです。

すると、想いのすべてを受け止めてくれました。

そして、レシピ&DVDを作成して「パンのある暮らし」で笑顔をもっと増やしてもらおうよ！と二人の気持ちは1つになりました。

（偶然にも、知人のブログのタイトルは「パンのある暮らし」ということで、私の想いがそのままタイトルになっていたことにもビックリしました）

そして、「卵 牛乳 小麦アレルギー対応 米粉パンの作り方DVD（レシピ本付）」が完成したのです。

そして、今回は定価¥2800のところ、メルマガ読者の方は、特別価格¥1800+送料¥300（9月30日まで）にさせていただきます。

問い合わせは、寺倉（syokuare@gmail.com）までお願いします。

以上です。

「パンのある暮らし de 笑顔ある食卓」が我が家の夢でした。

9、「おやじの小耳に挟んだ話題から」第一回 「お洗濯について」 東海アレルギー連絡会事務局長 足代智志さん

メルマガ担当者から「連載せよ！」と指令が来てしまった東海アレルギー連絡会事務局長の足代です。地元患者会・東海アレルギー連絡会やアレルギー支援ネットワークの中で小耳に挟んだ話題からかいつまんで書いてみたいと思います。

まずは、この時期、暑さで洗濯物はたくさん。グズつく天気などで外に干せなくて匂いも気になりますね。まして、アトピーのある人には洗剤も気になるところです。今回は、一般的な洗濯のコツなどをネットやお年寄りの知恵などを私なりに調べてみました。「そんなことは知っている！」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、おやじの浅知恵ですのでご勘弁のほどを…。

最初に、洗濯した物が雑巾のような匂いとは違う匂いの場合、汚れが落ちていない場合が多いので、その匂いの違いを念頭に置いておいて下さい。

洗濯物が湿っている（濡れている）場合は、すぐに薄めの洗剤液・酸性漂白液に浸けましょう！湿気があると匂いの元（雑巾の匂い）の雑菌が思いっきり繁殖します。2時間以上の浸け置きは生地を傷める事がありますので注意してください。

速乾性の衣類・スポーツウェアなどは他の衣類と一緒に洗う場合、他の衣類より皮脂やタンパク汚れが多いので、面倒ですが液体漂白剤を使い「浸け置き」か「予備洗い」をお勧めします。

洗濯の時、自動で水量を決めている場合は、水量を1段階多くして洗剤は水量の適量を入れてみる、これは「すすぎの水量」にも関わります。できれば浸け置きを30分ほど。これではダメな時は、液体漂白剤（酸性）を洗剤と併用してみます。

粉末漂白剤（アルカリ性）は、洗剤のアルカリ性を薄めてしまう場合がありますので使用法をよく読んで使いましょう。

部屋干しをされている場合、除湿機や扇風機などで風を当て、できるだけ早く乾燥できるようにしましょう。湿気で部屋の中の雑菌が付着・繁殖して、雑巾のような匂いを出しやすくなります。

最後に洗濯機、マメに掃除をする事は必要な事ですが、ふたを開けて中を少しでも乾燥させるようにしておきましょう。常時、換気できれば効果に期待が持てます。

部分汚れには「歯ブラシたたき洗い・しぼり出し」や「アイロンスチーム」、匂いには「すすぎにお酢を少量」や「湯」洗いなど様々な手法の情報がネットにあります、検索してみてもいいかがでしょうか？

話はおやじの話題にズレますが、匂いといえれば自分でも臭ってしまうときがある「加齢臭」は体臭と同じく、生活習慣（特に食生活）を改善すれば、抑えられるそうです。

アレルギーには、まったく関係ない部分でのお話でしたがちょっとした手間と工夫で快適な生活を送れたらいいなと思っています。

10、賛助会員からのメッセージ 食物アレルギー対応食品専門店 かめさん商店

当店は沖縄県糸満市の住宅街にオープンしました、食物アレルギー対応食品専門店です。

私自身、息子二人の食物アレルギーに始まりそれが落ち着いたかと思ったら喘息・アトピー・鼻炎などなど現在もまだアレルギーマーチから抜け出せず、病院や薬とお付き合いしています。

次男が食アレ(3歳まで乳・卵・牛肉・鶏肉除去)だったのですが、とにかく日々の除去食作りでは苦労と疲労が耐えない日々でした。沖縄には専門店も無く何とか食べられそうなものをスーパーで食品表示とにらめっこして購入したり、インターネットで買い物をすれば沖縄は送料もかかるので商品より送料の方が高いなんてこともありました。

完全に除去を続け、3歳でようやく加熱すれば解除となり幼稚園にも入れたので、専門店の必要性を強く感じ「かめさん商店」をオープンさせました。当店では、特定原材料7品目不使用のおやつや調味料、レトルト食品やインスタント食品などから働くお母さん方の助けとなる冷凍食品や冷凍パン、ミックス粉なども揃えています。どこかで息抜き、手抜きをしないとお母さんの方が参ってしまいます。

チャイルドスペースもあるのでお母さん方がゆっくり買い物を出来ると共に、アレルギーに対しての情報交換の場としても活用していただきたかったのでアレルギー食のレシピや関連本などを設置しています。

扱っている商品は「食物アレルギー」の方向けのものではありますが、アレルギーというのは他にも症状があり、うまく付き合っていかなければならないものです。間違った知識では本人も、家族もつらいだけです。まずは「知る」ために当店を活用してもらいたいと思います。

観光の県沖縄ではまだまだアレルギー対応は遅れています。食品を持ってご旅行と言うのも大変なことです。そんな方々にも気軽に利用していただければと思います。

小さなお店ではありますが、アレルギーと共に歩む生活を少しでも楽に、笑顔で過ごせるように、そしてアレルギー周知の発信源として活動していく予定です。

アレルギーに向き合っている方々の生の声と言うのは、一番説得力があり周囲を動かす力を持っています。

「かめさん商店」も皆様と共に成長していきたいと思っていますので、よろしくお願いたします。

11、イベントのご紹介

甘さ控えめ、低カロリー、低アレルギーなど、一人でも多くのお客様が満足していただける商品を、提供していらっしゃる『洋菓子工房きらら』さんが、今回、名古屋でのイベントに出展されます。

東京でお店を構えていらっしゃるため、東京近郊以外にお住まいの場合、ご購入はインターネットとなります。

イベント当日は、焼き菓子を持って東京より参加されますので、直接ご購入できるめったにないチャンスです。

皆様ぜひお誘い合わせの上、お出かけ下さい。

日時：9月25日（日） 10:00～18:00

場所：鶴舞公園 奏楽堂周辺

詳細はイベントホームページをご確認ください。

<http://vegefes.web.fc2.com/index.html>

洋菓子工房 きらら

〒169-0072

東京都新宿区大久保2-2-13 第3ダイヤモンドビル1F

[TEL/FAX] 03-6380-3349

[発送日] 月曜日～金曜日（配送営業所土日休み為）

[店休日] 日曜日、不定期、夏期、年末年始、催事出店日

[URL] <http://www.kiraracake.jp/>

[E-Mail] shopmaster@kiraracake.vd.shopserve.jp

12、「アレルギーっ子の防災セット」のお知らせ

アレルギー支援ネットワークは震災による課題克服と今後の災害発生に向けて、「アレルギーっ子の防災セット」の普及活動を行っております。

この「アレルギーっ子の防災セット」は、「安否確認システム」・「登録シリコンバンド」・「緊急連絡カード」の3点が一緒になっています。

「登録シリコンバンド」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、緊急時にこのシリコンバンドを身に付けていることで安否確認の際に事前に登録したアレルギーや症状などを確認し、必要な支援物資をお渡しすることが出来るようになります。

また、避難所などでは患者が個別に要望をあげてもなかなか通らなかったり、一人だけだと要望自体が言えなかったりしているもの現実ですが、実は同じ

避難所や地区にアレルギー患者がいて共に要望をあげることで解決される問題もあります。また、安否確認登録とシリコンバンドで相互扶助への橋渡しも可能になります。

また、今回「アレルギーっ子の防災セット」は、公益事業として助成金で費用を補っているため、先着1万名の方に無償サービス提供を行っております。お申込みはアレルギー支援ネットワークのHPから「安否確認システム」に登録することで、1患者につき「登録番号入りシリコンバンド1本」と「緊急連絡カード3枚」が郵送されます。登録対象者は、アレルギー患者本人または保護者の方で、アレルギー支援ネットワークや各患者会などの会員以外の方もOKで、一切費用はかかりません。

すでに既存の安否確認システムに登録済みの方には必要かどうかの確認をした上で順次、登録番号を発行しシリコンバンドを発送いたします。

13、9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11ヶ所になりました。

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。

9月は

1日(木)守山アレルギーの会 守山区社会福祉協議会 研修室

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

7日(水)名東区アレルギーの会 未定 詳細はお問合せ下さい。

8日(木)天白アレルギーの会 天白区社会福祉協議会

9日(金)あま市アレルギーの会 未定 詳細はお問合せ下さい。

13日(火)名古屋南部アレルギーの会 南区社会福祉協議会 5F調理室

15日(木)アレルギー支援ネットワーク 事務局 アレルギー支援ネットワーク

15日(木)豊橋アレルギーの会 さくらピア(豊障会館) 児童保育室

23日(祝・金)刈谷アレルギー児の親の会
支援センター

刈谷市民ボランティア

28日(水)日進アレルギーの会

日進市北部福祉会館

29日(木)緑アレルギーの会

緑区保健所 健康増進室

【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。

14、乳酸菌粉末食品臨床試験、ご協力者募集

アレルギー支援ネットワークでは、市販されている乳酸菌粉末食品がお子様のアトピー性皮膚炎にもたらす効果を検討する、臨床試験の参加者を募集しています。

乳酸菌にはおなかの調子を整える働きがありますが、最近の研究でアトピー性皮膚炎や花粉症の予防や治療にも補足的な効果がある事が報告されています。募集は、9月中旬で終了となります。ご興味のある方はぜひお問い合わせください。

興味を持たれた方・応募についてのお問い合わせは

認定NPOアレルギー支援ネットワーク 事務局長 中西里映子

TEL: 052-485-5208 Email: info@alle-net.co.jp

までお願いします。

15、アレルギー対応のバイブル!! 最新刊 「食物アレルギーの基礎と対応」のご案内

2007年「アレルギー対応給食」の発行から4年。進歩する診療・社会対応の変化に合わせ、新たに改訂版を発行しました。

今までの教本をお持ちの方にも、ぜひおすすめしたい一冊ですが、皆様からは、「今までの教科書とどこが違うの?」という声も聞かれます。

そこで今回は最新刊「食物アレルギーの基礎と対応」は、どんな点が変わったのかをご紹介します。

1. 医学・食品学ではいままでの基礎的なお話に加え、最新の診断・治療、情報を盛り込んでいます。

2. 発達とアレルギーでは赤ちゃんの口の機能から離乳、咀嚼完了までと幼児期・学童期のアレルギー対応を新たに加え、わかりやすくご紹介して

います。

3. 実践にお役立ていただける、集団給食でのアレルギー対応献立など、レシピも豊富に掲載しています。

4. 皆様にもご利用いただけるアレルギー対応商品の情報が満載となっています。

その他、ご購入頂いた皆様からは、カラフルになりとても見やすくなったと大変好評を頂いております。

また、この本はアレルギー大学の教科書となっておりますので、講座のカリキュラムに沿った内容となっております。

栄養士、保育士、養護教諭、調理員など専門職はもちろん、アレルギーに関わる皆さんに充実した内容をお届けいたします。ぜひアレルギー対応のバイブルとして職場にご家庭にお備えください。

16、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。

17、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

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◇

453-0021 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

☆◆-----◆☆