

＝＝

1、新年のご挨拶 理事長 須藤 千春

新しい年を迎え、おめでとうございます。

昨年は3月11日の震災、津波、原発事故と、1000年～2000年に一度の大災難が発生しました。被災された多くの方々にお見舞い申し上げますと同時に、一日も早い復興をお祈り申し上げます。

その中で、本アレルギー支援ネットワークは微力ではありますが、迅速に被災地のアレルギー患児の支援活動を行うことができました。これは日頃からアレルギー対応食品の備蓄など、災害に備えてきたスタッフの皆様やボランティアの皆様、支援活動にご協力いただいた企業の皆様の尽力のおかげであり、各方面から高く評価されています。ご協力いただいた皆様に感謝いたします。

今回の災害はアレルギー患者の支援のあり方にも多くの反省を促しました。備えあれば憂いなしといいますが、日常生活に埋没している我々にとって、備えることの困難なことを教えてくれました。そこで本支援ネットワークで開催している「ネットアレルギー大学」を全国的に拡大することが、備えの一步になるかと思われます。アレルギー関係の学会においてもこの災害を機に、メーリングリストの作成、医薬品やアレルギー対応食品の備蓄、医療機関の体制整備などが検討されています。関係する学会とも連携して、アレルギー支援活動を拡充していきたいと思えます。

本年も、よろしく願い申し上げます。

アレルギー支援ネットワーク
理事長 須藤千春

2、「気管支喘息とアレルギー性鼻炎・副鼻腔炎」第一回 ～「せき」ってどうして出るの？～ てらだアレルギーこどもクリニック院長 寺田 明彦

皆様こんにちは。

てらだアレルギーこどもクリニック院長・寺田明彦です。今回からシリーズで6回担当させていただきます。

私はアレルギー疾患の中でも、特に気管支喘息（ぜん息）とアレルギー性鼻炎・副鼻腔炎についてお話をします。

今回は、「せき」ってどうして出るの？というテーマです。

長引く「せき」の原因は・・・

子どもが一般病院とクリニックの小児科にかかる理由の中で、もっとも多いのは「咳（せき）」です。普通のかぜ症候群（感冒とも言います）はウイルスが原因でおこります。かぜ症候群は咳、鼻水、のどの痛みや時に高い熱もですが、多くは1週間程度で自然に治ります。このような急性の呼吸器感染症とは違い咳が1カ月以上もが続いたり、繰り返したりすることがあります。このような「長引くせき」の原因には、RSウイルス、クラミジア、マイコプラズマ、百日咳、副鼻腔炎などの感染症と気管支喘息、アレルギー性鼻炎などのアレルギー疾患、さらに胃食道逆流症や心因性咳嗽（がいそう）などがあります。

そもそも、「せき」はどのようにして出るのでしょうか。私も分担執筆させていただいた「こどもの咳嗽・診療ガイドブック」（ニューロペプチド研究会、徳山研一、他編集）では次のように説明されています。

咳の受容体（感じる場所）は、咽頭、喉頭（声を出す声門あたり）、気管、気管支、胸膜などに分布しています。気道内の異物、分泌物、そして冷気暖気などの温度差による物理的刺激、タバコの煙、酸っぱい酢のかおり、カプサイシン（唐辛子の成分）などの化学的刺激が作用して咳を起こします。その刺激情報は末梢神経を介して脳の咳中枢に伝えられます。すると咳をしなさいという刺激が中枢（脳）から神経によって声帯筋、気管支筋、横隔膜、肋間筋などに伝えられ、収縮することで咳が起こると言われています。

小児の急性上気道炎、いわゆる風邪による咳は、だいたい1週間で半分、2週間で90%以上が改善します。そこで、咳が続く時間の長さによって2週間以内を急性、2週から4週を亜急性、4週間以上続く場合を慢性と言っています。大人では8週間以上続くと慢性咳嗽と言いますが、子どもはそんなに待っておられません。保護者にすれば4週間でも長く感じますね。

また、咳の特徴として、喀痰を伴わない乾いた咳を乾性咳嗽（かんせいがいそう）と呼び、痰を伴う湿った咳の場合を湿性咳嗽（しっせいがいそう）と言います。また、喉頭部（声を出すあたり）の狭窄からおき、嗄声（させい＝声がかすれる）を伴うものを犬吠様（けんばいよう）咳嗽と呼びます。犬が吠えたような咳と言っていますが、私はお母さんたちに「オットセイが鳴いたような咳」だと説明しています。これは急性喉頭炎や急性性門下喉頭炎（クループ）と言って特に5歳までに多い病気です。そして、長引く咳で有名な百日咳は、けいれん性咳嗽と言っています。強く連発し顔が真っ赤になる激しい咳が出ます。さらに咳き込んで吐いたりすることもあり、保護者が不安になることが多いです。

最も多い症状の咳の診断は、自然に治ってしまえば簡単ですが、長引く場合はとても難しいです。次回からはこの「咳」について、私なりの原因の考え方についてわかりやすく解説していきます。

3、東日本大震災に対する支援活動のご報告 ～東北事務局 残間・千葉～

私たち、東北事務局では10月半ば頃より大船渡市・陸前高田市・気仙郡住

田町の各保育園・小学校・中学校・仮設住宅を訪問しアレルギー状況調査を行いました。

大船渡市の保育施設は、公立では4校、法人では9校、私立では1校でした。公立の保育所は、被災地域の高台に建っており、保育所へ向かうにも目安になる建物自体が津波で流され、迷子になりながら辿り着きました。園児数が少ないため卵アレルギーの1人、ぜんそく・アトピー症状の園児は0人でした。数値的には喜ばしい結果ですが、なかなかお話を伺う事が出来なかった保育所もあり、正確な数値ではありません。支援を求めている保育園もあったので何度か足を運び消毒液やアレルギー対応お菓子をお渡ししとても喜んでもらえました。今後も何らかの対応を検討する必要があると感じています。

法人保育園では仮設保育園もありました。被災地近くでは瓦礫に囲まれているところもあり、道路のすぐ脇に海水が波打っている状態の道路を通り抜けて保育園へ向かう事もありました。園庭で遊ばせる事が出来ない事、お散歩が出来なくなった事を聞き保育園の大変さを実感しました。訪問が10月末頃だったため、すでに様々な団体からマスクを支援されていましたが、消毒スプレーや消毒液、アレルギー対応のレトルト食品やお菓子をサンプルでお渡ししたところ大変喜ばれました。

食物アレルギーを持つ園児は卵20人・乳が11人・魚1人・くるみ2人・ピーナッツ2人・カニ1人・いくら1人・肉2人・フルーツ2人・その他8人で、除去食対応している事が多かったです。その中の卵アレルギー3人は薬を服用しており、園では薬を保管し対応していました。

アトピーを持つ園児は0人でしたが、震災後じん麻疹が出るようになり治療をしている子が1人いました。

ぜんそくを持つ園児は8人おり、季節で症状が酷くなる2人（入院した子もいた）、吸入器を使用中の2人、軽めの症状の4人でした。訪問後、園の先生からの連絡を受けネブライザーを渡した園児もおり、先生方に少しでも私たちの支援について興味を持ってもらえた事がうれしかったです。また、ある保育園の園長先生よりネットアレルギー大学の講座DVDが出るような時は見てみたいとのご要望もありました。インターネットの接続環境の問題や出向いて受講する時間もなかなかとれないため、検討してほしいとの事でした。先生方の明るい対応で保育園の楽しい生活が目に見えるような園もあって、私たちも保育園の先生方のパワーに励まされました。

陸前高田市の保育施設は、公立では4校、法人では4校でした。

公立の保育所では、食物アレルギーを持つ園児が卵3人、乳1人、くるみ1人、様々な食物1人でした。

法人の全保育園合計で、卵3人、くるみ5人、エビ・カニ・魚アレルギーの園児が4人おり、どの園でも軽めのアレルギー症状で、除去食で対応して

いましたが、1人だけ卵アレルギーを持つ女の子（1歳児）は薬を服用中との事で保護者の方との話し合いで対応していました。

アトピーの園児は10人前後おり、治療中の園児は1人で、どの園でも軽い症状の園児が多く、様子を見ている状態でした。

ぜんそくを持つ園児は4人でしたが、吸入器やネブライザーを使用している園児もいるそうです。ぜんそくの園児がいる園と全くいない園があり、地域によりぜん息の多い所があったという点に驚きました。被災した園児や仮設暮らしの園児の中には、ネブライザーを求めている場合もありその場合にはお渡ししました。『もう少し早めに来て欲しかった』とのうれしいお言葉と、早めに対応出来なかった事への反省を実感し、今後の支援の対応を検討する必要があると感じる出来事でした。

気仙郡住田町の保育施設は2校ありました。

風邪が流行っているようでしたが、詳しい状況を聞く事は出来ませんでした。後日、日を改めて再度訪問してみたいと思っています。

11月中旬頃からは、いよいよ小・中学校の聞き取りを始めました。一か月近く保育施設を回って、手ごたえやコツを掴んできたつもりでしたが、教育現場は独特の緊張感があり、最初は伝えたいことがうまく言葉に出来ませんでした。緊張感は相手にも伝わるもので、こちらが口数少なくなると先生も黙ってしまうので最初は本当に苦労しました。陸山高田と大船渡をなるべく交互に平均して回るようにしてきましたが、私たちの地元の学校を回る時は少し話しやすい気がしました。時には知り合いの先生やお世話になった先生にお会いすることもあり、「大丈夫でしたか？」の会話から始まり、そうすると話もスムーズに進みました。そういう事もあり学校によって聞き役と記入する役を交代していました。このようにして約一カ月で大船渡市の小学校14校・中学校8校、陸前高田市の小学校9校・中学校6校、住田町の小学校1校・中学校1校を訪問しましたが、今回訪問出来なかった学校については、後日訪問予定です。

今回の大震災で校舎が被災し、他校の校舎で一緒に学んでいる学校も少なくありません。中には、ひとつの校舎で3校が学んでいるところもありました。場所が確保できないため、校長室は小さいプレハブ3校分が校庭の端に並んで置かれていたのがとても印象的でした。

食物アレルギーに関しては、特に重度のアレルギーを持つ生徒はほとんどいないということでした。給食も、除去食対応をしている所もありましたが、ほとんどの場合本人が除いて食べているとのことでした。昨年までは代替食も対応していましたが、調理の手間も増え、続けるのが難しいということで、給食センターと父兄とで懇談会を開いて話し合い、今年からは除去食対応のみになったそうです。

ぜんそくやアトピーは、聞き取りをした時期が11・12月ということもあってか、どの学校でもいました。中には自己申告の為か？ぜんそくの生徒が50名を超える学校もあり、気になりました。また、せっかくご質問をい

ただいても我々では即答出来ないことも多く、その後日訪問してお答えするなどに対応しました。ただこちらのお話を聞くだけでなく、質問をいただくというのは興味や関心があるからだと同向きに捉えるようにしました。もちろん、中には「個人情報なので」と一切お話が聞けない学校もありましたが、無理強いはしないように心がけチラシを貼ることは承諾していただきました。

大船渡市の仮設住宅は現時点で把握している設置箇所は38か所です。

その内、訪問した仮設住宅は20か所でした。

大船渡の仮設住宅には支援員さんと自治会長さんがおり、訪問するにあたって、まず挨拶まわりするところから始めました。チラシを貼る事のお願いと、消毒液のサンプルをお渡ししてご希望があった仮設住宅へ支援をしようと各仮設を回りました。時には、仮設を回る事への恐怖感を味わう事もあり、仮設訪問の難しさを実感しました。

ヘコみながらも親切な支援員さんや自治会長さんがいる所では、その人柄に救われたり、道を聞いた入居者の方がアレルギーをお持ちのご家族だったり、運よくお話を伺う事が出来た事もありました。アレルギー状況は、お話を聞く事が出来た少人数になりますが、ぜんそくとアトピーが気になるご家族が何件かあり、今私たちが出来ることを再認識しながら、再度足を運んでみたいと思います。

陸前高田市の仮設住宅設置箇所は45か所で、その内訪問した仮設住宅は22か所でした。

大船渡の仮設住宅とは違い、支援員さんが常駐していませんので、日中仮設を訪問する際、お仕事上の為なかなか自治会長さんにお会いする事が叶わず、入居者の方のご厚意でチラシを貼らせていただく事を自治会長さんへ伝言でお願いしました。

学校校庭の仮設住宅や山の中の仮設住宅、密集地帯から少し離れた分かりにくい場所にある仮設住宅などいろんな場所に点在する為、名称が違う表記の仮設住宅もあり訪問の際には、いろんな方々に助けられて道を聞き、迷子になりながら回りました。

山沿いに仮設住宅が多いため、急な勾配の坂道を車が登らないアクシデントもありましたが、そんな道を毎日通っている住民の方の不便さに驚きました。ある仮設住宅では、玄関を開けると、目の前が被災した更地の地平線を毎朝見ながら出勤するという、住民の方のメンタル面を思うと、何も言えなくなる気持ちになりました。そんな中でも、やっぱり明るい自治会長さんがいて、訪問する私たちに親切にしてくれる方もいて、逆に元気をいただきました。

住田町の仮設設置箇所は3か所で、訪問した仮設住宅は1か所でした。

住田町の仮設住宅は、住田町独自の仮設住宅の為、なかなか支援品が届かない所だと聞きました。入居者の割合は1世帯が大船渡市の方で残りの世帯が陸前高田市の方だそうです。自治会長さんのご厚意で室内を拝見させてい

ただきましたが、木造建てで、屋根には全居室ソーラーパネルが設置され、室内にはペレットストーブがついていました。屋根が高いので、空間に柵を設け収納場所も確保されていました。プレハブ住宅ではないので、木のぬくもりを感じる温かみのある住宅でした。震災時に学んだそうですが玄関先には、ソーラー式の足元を照らすライトを設置してあり、長屋式では無いのでプライバシーも守られている立派な仮設住宅でした。

しかし、難点としては、風除室が無い為、玄関が凍って開かなくなる事が大変と話され、設置は個人でする必要があるそうです。また、お風呂場とトイレの仕切りがカーテンのみなので、湿気がこもり、窓は結露が気になるとの事でした。

仮設住宅の不便は話を伺って見ないと分からない事ばかりなので、住みやすそうな住宅でも不便な所もあるという事など勉強になりました。アレルギー状況は伺う事ができませんでしたが、後日、再度伺ってみようと思っています。

活動としての第一目標は、「訪問してアレルギー支援ネットワークの活動等を認知してもらう事」だったので、今後の活動としては再訪問しながら話を伺い、相談を受けるような体制を作っていきたいと思っています。

4、アレルギーっ子のおいしいレシピ

「まるやかさつま汁と鮭のつけ焼き」

近藤 由美

豆乳を加えることでとってもまるやかなさつま汁になります。寒い季節には温かい汁物で体を温めましょう。

また、鮭のつけ焼きは、冷めても美味しいのでお弁当のおかずにもぴったりな一品です。ぜひ作ってみてください。

[レシピはこちらから](#)

5、防災コラム 第五回

防災士 松本 洋美

最近めっきり朝夕寒くなり、温かいものがほしい季節になりました。それに伴いコンロやストーブを使用する機会が増えて、思わぬ大惨事になるリスクも高まってきました。

皆さんは、食事作りの最中に電話がかかってきたり、宅急便や来客などインターホンで呼び出された経験はありませんか？

そして、電話なら出てもすぐ切れれば大丈夫。宅急便ならサインだけだからと思い、火元を離れている事をすっかり忘れ、相手のテンポについつい引き込まれて、あわや大惨事になるような、背筋が凍る思いをした事はないでしょうか？

「その場を離れても、ちょっとだけなら大丈夫だよ」と悪魔が皆さんにささやく事があると思いますが、絶対甘い誘惑に乗ってはいけません。火元を切る勇気を持ってください。

もう少しで揚げ終わるからと、特に天ぷらを揚げている最中は、火元を切りたくない事情はよくわかります。しかし、天ぷら一枚で家を丸ごと消失してしまったり、大切な人の命を奪われる事はあってはならない事です。

石油ストーブもあったかく便利な道具です。乾きにくい洗濯物を乾かすのにも重宝します。しかし、早く乾かしたいからとストーブの真上や、かなり近くに洗濯ものを置いたりしていませんか？いつもやっているから大丈夫だと思っても、何かのきっかけで大火事になってしまいます。お子さんが小さいと洗濯物が沢山あるので、早く乾かしたい気持ちは、私も子育て経験者なのでよくわかりますが、大切なお子様の洋服を急いで乾かそうとした為に、お子様の命を落とすような大惨事になってしまったら、取り返しがつきません。細心の注意を払って、安全第一を考えた行動を取って頂くとともに、万が一に備えて消火器を準備して頂きたいと思います。最近では、炎の中に投げ入れるものや人体に無害な植物エキスの液体入りガス無充てんスプレー消火器など、取り扱い便利な商品もあります。まだ準備をしていない方は、この機会にぜひ目的にあった消火器をいろいろご準備ください。

皆様が本年も安全に楽しく過ごされるよう、心からお祈りをするとともに、本年もどうぞよろしくお願い致します。

参考資料はこちら

↓↓

<http://www.gear-m.co.jp/bousai/shokaki/s01.html>

<http://www.bonex.co.jp/jpn/bonex119.htm>

<http://www.tksc.jp/SHOP/220801/list.html>

6、「肌に優しいシャンプーの選び方」第九回

有限会社 あんだんて 有田浩三

10月から選定に関わるキーワードの意味するところを検証しています。先月は、“無添加”で今回は“無香料”、“アミノ酸系”、弱酸性“などです。「アトピーだから香りを楽しめない。」と悲観的に考える必要はありません。最近はいろいろな方法が考えられていますし、世の中に溢れている香りのよいシャンプーの技術的背景を知ると納得します。

★ 無香料

香りはアレルギー性、お好み、感度など個人差がありますので最終的には使って確認されるのがよいでしょう。最近の香料は進歩していますが、天然の香料は多数の化学物質の集合体ですのでアレルギーのある方は注意が必要です。（*1）

無香料は、やり方によっては香りを楽しむこともできます。

○香りのよいシャンプーの背景：汎用シャンプーに多用される界面活性剤は

基材臭があるので香りをつけることでカバーします。そのためどうしても強い香りになってしまいがちなので独特の香りをつけてそれをPR材料にします。

- 香りのある無香料：全成分表示で「香料」と定義された成分を配合しなければ「無香料」と表示できます。その上で天然素材の香りとしてオレンジ油などを配合できますので「これが無香料？」という香り豊かな製品もある訳です。
- 香りのない無香料：アミノ酸系洗浄成分など香りのない素材を配合する工夫が必要です。香りがない製品のメリットは、それが好みの方もおられますし、さらにアロマセラピーの基礎的知識などがあれば、ご自分の好みと体質に合わせて香りを楽しむこともできます。（*2）

★ アミノ酸

アミノ酸系洗浄成分、保湿成分は低刺激性で使用感もよいので好まれます。このためamino、アミノ酸などを謳ったシャンプーが色々と販売されています。配合内容からみると次の3種類に大別されます。

- 主な洗浄成分としてアミノ酸系洗浄成分を配合したもの
- アミノ酸系保湿成分を配合したもの
- アミノ酸石けんを配合したもの

このうちアミノ酸系洗浄成分を配合したものが正統派と言えるでしょう。保湿成分配合の場合、洗浄成分は何でも良いので低刺激性を期待される方は配合成分をよく吟味されるとよいと思います。洗浄成分、保湿成分ともアミノ酸ならベストです。

★ 弱酸性

テレビなどの宣伝などをみていると「弱酸性でないといけない」ように感じてしまいがちですが、それほどでもありません。肌によい一つの条件程度に考えられたらよいと思います。そもそも化粧品は石けん以外一般に弱酸性です。人のからだにはアルカリ中和能があるので弱酸性は必要ないという方もおられます。アルカリ中和能とは皮脂が皮膚上の酵素によって分解され脂肪酸ができて弱酸性となることを指します。従って石けんのようなアルカリ性のものに接しても数時間で弱酸性に戻ります。しかしアトピーの方は皮脂の分泌が少ないので弱酸性になるのに時間がかかります。アルカリ性の状態に長く置かれることは肌にとってよいことではないのでアトピーの方には弱酸性がお勧めです。

★ “無香料”、“アミノ酸”、“弱酸性”、の見方

各項目で触れた技術的背景を知った上で「肌に優しいシャンプー」の選定に活かされたらよいと思います。

***** “香り” と “無香料の楽しみ方” について*****

- (*1) 合成香料は1種類（または数種類）の化学物質（化合物）で必要によりさ

らに混合(調香という)します。一方 11月号に書いたように例えばバラの香りは約 500 種類の化学物質です。天然香料は、天然物から水蒸気蒸留法、溶剤抽出法、圧搾法などで精油の形で取り出します。この段階で化学物質の数はある程度減りますが、必要により混合しますので化学物質の種類は合成法に較べて多いと考えた方がよいでしょう。

参考サイト：香りのお部屋

<http://park12.wakwak.com/~alchemist/aroma.html>

お勧めの本：中村祥二著「香りの世界をめぐる」(朝日新聞社 1,400 円+税)
氏は、資生堂の研究所に 30 年おられた調香師で「香りの文化」への道案内をしてくれます。

○(*2)あんだんてシャンプーをよくご存知のアロマセラピーの専門家に問い合わせたところ詳しい回答のメールをいただきましたので要点を転記させていただきます。「ようこそ！アロマの世界へ」

<http://www.kosodate.mitaka.ne.jp/convini/column/aroma/aroma-top.htm>

精油の添加量

(社)アロマ環境協会では一般の方には (0.5~) 1.0% 以下を奨めています。精油は 1 滴が 0.05ml ですので 50ml のシャンプーでは 5 滴~10 滴です。私のレシピでは 8 滴と書きました。これでは一般のシャンプーよりは香りは弱く感じられるかも知れませんが、実際にお風呂でこのシャンプーを使うと、蒸気の力によってアロマバスのような雰囲気味わえるので幸せな感じになりますし生徒さんには結構好評ではあります。最初は 1~2 滴から様子を見ていただきながら徐々に増やしていただくのがよいと思います。なお、3才以下の乳幼児には精油は肌には使用せず芳香浴のみとしています。また既往歴のある方、妊産婦さん、乳幼児などは使用できない精油もありますので、精油の注意事項をよく理解した上で使用するようにしましょう。

抗菌力と使用期間

精油には抗菌力がありますが、手作りの物は防腐剤も入っておらず雑菌も繁殖しやすいため作成後 2 週間~1 ヶ月で使用することをお勧めしています。あくまでも精油を使ったものは自己責任で使うということを云われています。(あんだんて注)ディスペンサー(ポンプ)のワンプッシュは 3ml です。これを一般的な使用量と考えれば、あんだんてミニボトルは 40ml なので毎日使った場合は約 2 週間となります。

社団法人アロマ環境協会のホームページ

<http://www.aromakankyo.or.jp/index.html>

7、「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？こと寺倉里架です。

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もモットーに過ごしております。

さて、本日のテーマは

「まだまだ食物アレルギーは認知されていません」です。

先日、東京にお住いの方から、こんなお話をお聞きしました。

幼稚園へ入園の際、入園前の説明会で園長先生が“アレルギー対応もするし、アレルギーのお子さんも登園しています”とおっしゃったのでその園に決めたのですが・・・

打ち合わせを始めるとまったく話が違い、

「食べさせたらどうなりますか？」

「除去治療で食べていないのなら、どうなるかわからないですよね？」

「他のお母さんは入園までに努力して食べられるようにしているのですから、お母さんも努力してください」

と言われ、入園後も危険さを全然理解もらえず、年中から転園させ、年少時の園への不信感から、娘と離れられなくなってしまいました。

そして、来年からは小学校にあがるので、小学校の栄養士さんと打ち合わせをした際には、

「乳製品ということは、牛乳を使わなければ大丈夫ですね」と言われ、

「パンも乳・卵が入っているものはダメです」というと、

「あ、そういうのもダメなんですか??そういうお子さんは今までいません」と言われ、今後の学校生活が不安です。という内容でした。

私は、常に食物アレルギーに接していますし、アレルギー大学で勉強されている方にも接しているので、ここところ食物アレルギーはすごく理解されつつあるなあなんて思っていました。

しかし、今回の話を聞いて、これが現実でもあるんだと思い、まだまだ食物アレルギーは世間で十分な認知はされていないと痛感しました。

今回、食アレ児ママからこのようなお話を聞き、食物アレルギーに関わっている私たちは、震災の時もそうでしたが少しでも世間で認知されるよう声を上げていかなければと思いました。

8、「おやじの小耳に挟んだ話題から」第五回 東海アレルギー連絡会事務局 局長 足代智志

このメルマガが配信されるのは、新年ですね。

お正月の何日目にお読みになっているのでしょうか???

なにはともあれ、あけまして、おめでとう、ございます。

今回は、「春から夏に備えて！」としてまったくもっての持論を展開します。新年早々、春から夏に備えてだとお？と思われるかもしれませんが、建物の気密性・断熱性が向上し、暖房器具の格段の進歩をしているため、室内は、私たち人間に快適な環境になりました。しかし、それは「ダニ」「カビ」にも良い環境なのです。

この冬の時期、「ダニ」「カビ」の活動は、落ちるはずなのですが、今はそうでもないようです。

しかし、外はしっかりと冷えていますので、これを利用しない手はない！と思っています。

「寒いから窓を開けるのは嫌、暖房も余計に使ってしまうし…。」と考えずに、週1回程度でよいので、窓を開けて半日くらい換気して、ついでに掃除してみてもいかがでしょうか？

年末に大掃除したきれいな状態を長続きさせるために…。

とは言っても、この時期でも花粉症のひどい方にはお勧めできない事かも知れませんか。

余談ですが、皆さんお住まいのそれぞれの地域に「旧日本家屋」という物がありましたら、人が住むにあたってその建物の良い点（悪い点）を調べてみてください。

ほとんどの建物で、その地域の気候・風土に合った良い点と言うものが出てくるはずです。地域ごとで違いがでてきます。

これが「ダニ」「カビ」に対してのヒントになることが多々ありますので、気になった方はお子さんと一緒に調べてみてください。案外、役に立つかも知れませんよ！

9、アレルギーっ子フェア詳細決定のお知らせ

来る2012年2月11日（土）12日（日）のアレルギーっ子のフェアの詳細が決定しました。

様々な講演・企画をご用意しておりますので、ぜひご家族やお知り合いをお誘い合わせの上ご参加ください。

なお、参加される皆様には講演資料をご用意しますので事前のお申込のご協力をお願い致します。

詳細・お申込は、チラシをご覧ください。

10、明治製菓のチョコレート（輸入品）乳表示漏れ商品の自主回収について

明治製菓の輸入チョコレートで、乳表示漏れの製品あり、自主回収されてい

ます。

2011年11月28日に新聞や公的サイト（農林水産省、各地方自治体等）で公表されていますが、該当製品がお手元がないが今一度お確かめ下さい。

該当製品はこちらからお確かめ下さい。

↓

<http://www.shokusan-kokuchi.jp/Notification/index/infoNo/20111133>

11、1月度「アレルギー児の親の会の交流会」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？

アレルギー児の親の交流会は12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、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。参加希望の方はご連絡下さい。お待ちしております。

1月	11日（水）名東区アレルギーの会	名東生涯学習センター
	11日（水）あま市アレルギーの会	美和公民館 和室3
	12日（木）西尾アレルギーの会 アレッ子元気	西尾市市民活動センター（旧勤労青少年ホーム）
	13日（金）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
	18日（水）日進アレルギーの会	日進市北部福祉会館
	19日（木）豊橋アレルギーの会	豊障会館「さくらピア」児童保育室
	20日（金）昭和区アレルギーの会	昭和生涯学習センター
	21日（土）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
	24日（火）名古屋南部アレルギーの会	南区社会福祉協議会
	26日（木）天白アレルギーの会	天白区住宅サービスセンター ボランティア室
	27日（金）緑アレルギーの会	緑区保健所 健康増進室

守山アレルギーの会は、お休みです。

【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。

詳細はチラシをご覧ください。

12、名古屋南部アレルギーの会「アレルギークッキング」開催のお知らせ

名古屋南部アレルギーの会、「アレルギークッキング」を2012年2月10日(金)に開催します！

名古屋南部アレルギーの会は、今年度10月より来年度9月末まで、(社)生命保険協会の「子育て家庭支援団体に対する助成活動」の助成を受けて自主活動をしています。その一環として、下記のとおり調理実習を開催します。

日時 2012年2月10日(金) 10:00-12:30

場所 名古屋市南区役所 5階 名古屋市南区社会福祉協議会 内 調理実習室

献立 ●7大アレルゲン(卵・乳・小麦・そば・落花生・エビ・カニ)除去のデミ風ハヤシ

●ソーダのクラッシュゼリー

講師 河村真代(フードコーディネーター・製菓講師)

参加費用 500円

■託児はありませんが、小さなお子様連れでのご参加可能です。

■現場の調理器具と食器を使用いたします。微量の混入で症状が出る方はご遠慮ください。

参加お申し込みは、アレルギー支援ネットワーク事務局まで。

名古屋市南区、瑞穂区、港区、天白区、東海市、豊明市の方などがいつも参加して下さいますが、どなたでも参加可能ですので、是非ご参加下さい。

申込の締め切りは、2012年1月末日まで。

皆さまのお申し込みをお待ちしています。

詳細はチラシをご覧ください。

13、刈谷アレルギー児の会「無添加味噌作り体験」開催のお知らせ

私たち刈谷アレルギー児の会では、昨年2月に初めて味噌を手作りしました。交流会で添加物の話しが出た際に、安全で安心なものを子どもに食べさせたいという思いが強まり、毎年味噌作りをされている事務局の中西さんに、作り方を教えていただきました。

今まで味噌を作ったことはありませんでしたが、一人でなくみんなで行うことで、ワイワイ楽しく、また効率よく行うことができました。

その後、昨年10月に、お湯で溶いただけの味噌汁の試食会を行いました。同じ場所、同じ作り方をしたのに、保存した場所によって色や味が違い、参加者一同驚きました。

「みんなで作るから楽しくできた」「今年も作りたい」などの声が寄せられたので、今年も味噌作り体験を計画しています。

手作り味噌は美味しいですよ。ご興味のある方、ぜひご参加ください。

申込の締め切りは、平成24年2月4日（土）まで。

皆さまのお申し込みをお待ちしています。

詳細はチラシをご覧ください。

14、「アレルギーっ子の防災セット」登録についてお知らせ

アレルギー支援ネットワークは震災を通じ直面した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。

緊急事態でも迅速かつ的確にアレルギー支援活動を行うための「アレルギーっ子の防災セット」は、「登録シリコンバンド」「緊急連絡カード」「安否確認システム」の3点がセットになっています。

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す。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登録可能で、一切費用はかかりません。ぜひ、ご登録をご検討下さい。

詳細はチラシをご覧ください。

また、登録の際にご注意いただきたい点があります。下記の注意点をご確認の上ご登録下さい。

① 迷惑メールフィルター設定をしていませんか。

仮登録をされた後、本登録していただくためのホームページのリンクを仮登録で入力していただいたメールアドレスに送信していますが、迷惑メールフィルターによって受信不能（弾かれる）になっている方がたくさんいらっしゃいます。携帯端末だけではなく、yahooやGmail

などのフリーメール、プロバイダ提供のメールフィルターでも起きています。

お手数をおかけしますが、迷惑メールフィルターの設定を今一度ご確認をお願いいたします。

PCメールの受信（システムからの自動・一斉送信を受信）、なりすましメール（メーリングリストからのメールを受信）の設定をお願いいたします。

その際のアドレス（ドメイン）は、@alle-sien.sakura.ne.jp と、@alle-res.com です。

- ② 登録の際、「ルート認証が確認できないため、接続できません」等の警告が表示され、接続できなくなる

ご登録の際に、i-mode や ezweb、Y!ケータイなどで接続すると表示が出てしまい接続できない場合があります。これは、暗号化通信で中継してくれるサーバがパソコン用（一部のドコモの機種に対応）の回線にしか対応できていないために発生しています。

これらを避けるため、皆様の登録の際には、「フルブラウザ」「PCサイトビューア」「PCサイトブラウザ」などのパソコン用のホームページ閲覧機能をお使いいただき、「ルート認証が確認できません」と出ても無視して接続してください。

それでも接続できない場合、登録や情報更新の時は、申し訳ありませんがパソコンをご利用ください。

また、すでに登録されている方で、パスワード設定をされていない方（8月末から接続されていない方）は、防災ネットワークのトップページ左下の「パスワードを忘れた方は、こちら」の「こちら」をクリックしていただき、パスワードを設定してください。

新システムからご自身で登録情報の確認や更新ができるようになります。

なお、新システムはまだ改修途中で、登録内容の入力方法の簡素化や医療機関・協力組織との連動性の向上などを進めています。

皆様には、まだご迷惑をおかけするかもしれませんがよろしく申し上げます。

15、新教本「食物アレルギーの基礎と対応」のご案内

皆さまは、既にお持ちですか。

アレルギーに関わる皆様のバイブルとなる「食物アレルギーの基礎と対応」。本書は、宇理須先生監修の下、アレルギー専門の医師やアレルギー対応給食の現場で活躍されていた先生等専門の方々に執筆・編集協力をしていただいております。充実した内容になっています。

アレルギーに携わる仕事をされている方、アレルギーのご家族がいらっしゃる方、アレルギーに関わる皆様はもちろん、アレルギーについて勉強がしたい、興味があると言う皆様にもぜひ、お手元へ置いていただきたい一冊です。

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。

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> を通じてで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。

☆☆☆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

☆◆-----