

PM2.5は粒子径で分類したエアロゾルの名称です。

PM2.5とはParticulate Matter 2.5の略称で、2.5は2.5マイクロメートル(μm)を意味します(マイクロメートルは0.001ミリメートル)。直径が $2.5\mu\text{m}$ 以下の粒子と主な報道では説明されていますが、空気力学径によるものなので、正確には直径 $2.5\mu\text{m}$ より大きい粒子の一部を含みます。サイズによる分類ですので構成成分は生成源により異なります。私たちがエアロゾルを吸い込むと気管支、肺などに沈着しますが、全体的な傾向としてはサイズが小さくなるほど肺の奥まで到達します。

PM2.5の国内環境基準(以下単位は $\mu\text{g}/\text{立方メートル}$)は年間平均15、1日平均35で、さらに、今年2月に注意喚起のための暫定指針が示されました(レベルI:1日平均 ≤ 70 、1時間値 ≤ 85 、レベルII:1日平均 > 70 、1時間値 > 85)。レベルIの行動のめやすは「行動制限不要。高感受性者は体調変化に注意」することで、レベルIIでは「不要不急の外出や屋外での長時間の激しい運動をできるだけ減らす。高感受性者は体調に応じて慎重に行動」とされています。

この高感受性者に含まれる小児については、PM2.5の気管支喘息への影響が複数の研究で明らかにされています。南カルフォルニアで実施された調査では、PM2.5濃度が $1\mu\text{g}/\text{立方メートル}$ 増加するのに対して、気管支喘息の有症率は9%上昇しています。オランダの調査では、PM2.5濃度が $3.3\mu\text{g}/\text{立方メートル}$ 増加する場合に、4歳までの気管支喘息の発症は32%増加しました。一方、PM2.5は屋外のみ存在する物質ではなく、屋内PM2.5濃度に注目した日本の報告では、呼吸機能や朝・夜間の喘息症状にPM2.5濃度が影響していることが示されています。

さて、実は、北京のPM2.5値と同等の場所が私たちの身近にも存在しています。タバコの煙はPM2.5であるため、喫煙可能な居酒屋や特急車両の喫煙席のように比較的閉鎖された喫煙可能な空間では、PM2.5濃度が北京の大気中濃度に匹敵するレベルまで上昇します。さらに、分煙店舗の禁煙席に漏れてくるPM2.5濃度も注意喚起のための暫定的指針値を超えることが多々あります。この受動喫煙リスクに対するために世界170以上の国が締結した「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約(FCTC)」では、建物内を100%完全禁煙とする受動喫煙防止法の成立と施行を求めています。2006年にスコットランドで施行された受動喫煙防止法により、施行前に年率5.2%で増加していた気管支喘息による入院が、法施行後に平均18.2%の減少を示しており、FCTCの考え方は気管支喘息のコントロールにも有効といえるでしょう。

日本は大気環境問題としてのPM2.5対策に成功しており、周辺各国に技術提供をすることが、各国の気管支喘息患者にとって有益な結果を結ぶと思われます。しかし、この機会に屋内のPM2.5対策としての受動喫煙問題も考えるべきではないでしょうか。FCTCに基づく受動喫煙防止法の施行期限は2010年2月であり、私たちの国は2004年6月にFCTC批准をしているにもかかわらず条約の内容を守る義務を果たしていない現状にあります。

参考資料：

Brauer M et al. Eur Respir J 29;879 (2007)

Gaudeman WJ et al. NEJM 351;1057 (2004)

Ma L et al. J Epidemiol 18;97 (2008)

Mackay D et al NEJM 363;1139 (2010)

Mc Connell et al. Am J Respir Crit Care Med 168;790 (2003)

2、防災コラム 第十回 防災士 松本洋美

桜の開花も進み、街が華やいで春の訪れを楽しんでおられることと思います。しかし、アレルギー患者様にとっては、いろいろ大変な時期でもあります。中でも新入園・新入学を迎えたお子様をもつ保護者の方は、園や学校側のアレルギーの理解、給食や職員等の受入れ体制、万が一の事故に備えた準備と対応法など、情報がないうちで手続きや準備に追われ、本当に大変だったと思います。

しかし、今も園や学校側と調整が思うように進まず、モンスターペアレントと誤解され、不安だけが膨らんで、すっかり焦燥しきっている方もおられるかも知れません。そんな悩みを抱えている方は、まず認定 NPO 法人アレルギー支援ネットワークに相談してみてください。それから、お住まいの近くにアレルギー患者会があったら、入会をお勧めします。自分が抱えている問題は、会員の中に経験者がいたり、会員内外の情報交換の中で、問題解決の糸口を見つけることができるかもしれません。そして、最大のメリットは、同じ境遇の人に話すことによって、分かりあえる仲間が出来ることです

又、認定 NPO 法人アレルギー支援ネットワーク主催のアレルギー大学を受講できれば、患者の立場だけでなく、いろいろな分野の方たちと交流ができ、卒業生も含めアレルギーに詳しい方々とともに、アレルギー問題をみんなで解決することができます。

昨年12月に東京都調布市で小学校5年生の女の子が、アナフィラキシーショックで亡くなりました。この大切な命を絶対に無駄にはなりません。しかし、国・園・学校・給食センターなど、全国的にアレルギーに詳しい人材の不足や設備も整っておらず、事故のリスクは依然高いままです。調布市の事故は、ヒューマンエラーが重なっておきましたが、一番の原因は、エピペン注射が初期に打てなかったことと、そして、アナフラキシーショック時の体の内部は、どの様になってしまっているか、本当の理解ができていなかったことによる対応ミスです。

保護者の中で、お子さんにエピペン注射をためらってできなかったけど、今まで何度も助かったから、打てなくても大丈夫と思われる方はいませんか？それは、たまたま良いほうの偶然が重なって助かったと思わなくてはなりません。職員がエピペン注射をためらったり、いつもよりショック反応が著しかったり、AED操作ができる人がいなかったり、救急車の到着が遅れ病院の搬送が遅れたり、何か一つでも命のバトンが渡せなかったらどうなっていたでしょう。エピペン注射は、AEDと同じ一時救命処置に欠かせない道具だということを忘れてはいけません。薬はどんなものでも、メリットもあ

れば当然デメリットもあります。ノーリスクの薬はないことをちゃんと理解しておかなければ、いつまで経ってもエピペン注射をためらってしまいます。ショック症状の時は、まずエピペンを注射して119番通報します。血管が収縮して急激な血圧低下が起こっています。血液の戻りが非常に悪くなっているのです。生命維持をさせるためには、一刻も早く心臓や脳などに血液を戻さなくてはなりません。おう吐物が喉に詰まらないように、顔を横に向け寝かせ足は毛布や座布団などで高くし、血液を戻しやすくします。間違っても患者を起こしたり、立たせたりしてはいけません。そして、やむを得ない場合を除き、患者から目を離さないで下さい。AEDがあれば電源をいれパッドを貼り、心臓の動きをAEDに監視してもらいます。AEDの指示に従い、場合によっては胸骨圧迫と人工呼吸をしたり、除細動スイッチを押します。こういった一連の対応が教員だけでなく、保護者の方も出来なければなりません。それは、アナフィラキシーショックは、いつどこで起こるか分からないということと、事故のリスクを下げることはできても、ヒューマンエラーをゼロにすることはできません。事故はおきてしまうのです。しかし、正しい救命処置をすれば助けられます。日本赤十字社の各支部や各市町村で行われている消防の一時救命処置の講習を受けて、いつでも救命処置が出来るようにしておきましょう。

日本赤十字社 <http://www.jrc.or.jp/search/study-link/index.html>

全国消防本部 <http://www.fcaj.gr.jp/link/>

3-1、東日本大震災に対する支援活動のご報告① 認定NPO法人アレルギー支援ネットワーク 理事 栗木成治

東北沿岸地域は喘息患者も少なくなく、東日本大震災後は喘息はじめアトピー患者の症状悪化などが報道され、NPO団体や小児アレルギー学会などの支援活動が続いています。このため、環境が大きく影響するアレルギーなどの症状悪化などを防ぎ、健康推進を図る目的の一助として、昨年9月から今年3月にかけて「住まいの環境（モニター）調査」をおこなってきました。9地域の仮設住宅（気仙地域）において、30世帯の患者（呼吸器疾患患者を含む）支援をすすめてきました。

本調査により、仮設住宅の「結露」とそれによる「カビ」や「ダニ」の被害による様々な課題が改めて浮き彫りになりました。アレルギーをはじめ呼吸器疾患を持つ患者がいる家庭では仮設住宅に住み続けるには様々な困難や課題があります。

そのため、本年度も引き続き本調査を継続してまいります。

調査結果につきましては、今後のメールマガジンにてご報告させていただきます。

3-2、東日本大震災に対する支援活動のご報告② 認定NPO法人アレルギー支援ネットワーク 理事 栗木成治

東日本大震災のアレルギー患者支援活動として、6月30日（日）に岩手県大船渡市市民会館において『アレルギー講演会』を開催致します。

「食事後、湿疹が出た！アレルギーかしら？」、「食物アレルギーが心配？」、「ぜん息かしら？」、「アトピーって大きくなれば治るのでしょ？」といませんか？アレルギー情報は5年前、10年前と大きく変わっています。一方、食物アレルギー、ぜん息はそのままにしておく、命に関わることもあります。アトピーでは大人まで全身症状がつづき、大変辛い生活が強いられることとなります。そんな方に、東京の同愛記念病院小児科で日々アレルギー児の治療をすすめている「アレルギー専門医」がお話し、皆様の心配にお答えします。また、講演終了後、「個人相談会」も行います。

4、「アレ大修了生☆リレートーク」第四回 山田尚子

はじめまして。保育園で自園給食を作って11年目の山田尚子です。

アレルギー大学との出会いは、上司から「受けてみないか？」と声をかけて頂き、魅力的な数々のタイトルにひかれて受講を決めました。

日々、食物アレルギーの疑問との戦いの日々でしたので、アレルギー大学は、良い道しるべになりました。講義を受けて誰かに話して実践していく。そんな繰り返しで修了証を上司に見せる事が出来ました。とても喜んでくれました。それ以上にアレルギーの子を持つお母さんが真剣に私の話を聞いてくれて食べられる物が増える事が嬉しいです。

アレ大でアレルギーの子を持つお母さんの話が聞けた事は、とても参考になりました。

いろんな場面で学ぶ事が多く、その知識を今、現場で生かしています。

同じ職種の友人も、疑問点を解決する為にアレ大に通うと張りきっています。

5、アレルギーっ子のおいしいレシピ

「 南瓜の鬼まんじゅう 」 安井美奈子

鬼まんじゅうは、愛知県の郷土料理で、薄力粉と砂糖を混ぜ合わせた生地、さいの目切りのさつま芋を加えて蒸した菓子です。ごつごつして鬼を連想させることから、その名が付けました。

今回は、この鬼まんじゅうを小麦粉を使用せずに作りましたよ。

どんな秘密があるのでしょうか？

ぜひご覧ください。

[レシピはこちらから](#)

6、賛助会員からのメッセージ ダイワボウノイ株式会社

いつも大変お世話になっております、ダイワボウノイ株式会社です。
弊社では、抗アレルギー物質・消臭・抗菌防臭機能をあわせ持つ繊維『アレルギーキャッチャー』を使用した商品を展開しております。

『アレルギーキャッチャー』はフタロシアニンという青（みどり）色の色素化合物で染色した繊維で、色の中に抗アレルギー物質、消臭、抗菌防臭機能があります。そのため、『アレルギーキャッチャー』を使用した製品は、青もしくはみどりの色を帯びています。

弊社では、アトピー性皮膚炎をはじめとする敏感肌の方のための肌着や、寝具類、生活雑貨品等に応用した製品をご案内させて頂いております。

時期的には、『アレルギーキャッチャーマスク』が好評を得ています。

中国の大気汚染物質PM2.5が話題になっており、今年は花粉や黄砂と一緒に、日本各地へ飛来するのではないかと、連日報道されています。

弊社の『アレルギーキャッチャーマスク』は、0.1 μ mの粒子径なら99%カットできるフィルターを採用しています。

（PM2.5とは2.5 μ m以下の粒子状物質であり、0.1 μ m以下の粒子が含まれている可能性があります）

また『アレルギーキャッチャーマスク』には、大気汚染物質の一部である硫黄酸化物や、窒素酸化物を吸着する能力もあるため、お薦めです。

当然、ウイルスや花粉等のアレルギー物質を吸着する機能も兼ね備えています。

『アレルギーキャッチャー』製品群については、弊社WEBをご参照ください。
<http://www.allercatcher.com/>

弊社製品群が、少しでも皆様のお役にたてましたら幸いです。

7、名古屋市子ども・子育て支援センター主催 アレルギー講座のご案内

名古屋市子ども・子育て支援センターでは、4月17日（水）に、「アレルギーについて学ぼう！」～アレルギーが心配な保護者の方集まれ！～と題して、講座を開催致します。アレルギーの基礎知識から身の回りのアレルギー対策まで、アレルギーっ子をサポートするための方法をお伝えします。ぜひご参加ください。当日、託児はありませんが、お子さんも一緒に参加できます。

【日時】平成25年4月17日（水） 11：00～12：30

【会場】子ども・子育て支援センター 758キッズステーション 託児ル

ーム

名古屋市中区栄3-18-1 ナディアパークビジネスセンタービル6階

【講師】中西 里映子（認定NPO法人アレルギー支援ネットワーク）

【対象】小学校入学前のお子さんのお母さんまたはお父さん

（お母さんとお父さん一緒に参加も可）

【定員】13名

【その他】※当日は、講座開始時間の10分前までに、センター事務所までお越し下さい。

【お問合せ】子ども・子育て支援センター 758キッズステーション
担当：後藤

8、第8期アレルギー大学申込み受付中

第8期アレルギー大学は、6月1日（土）の愛知会場をかわきりに、岐阜、静岡、三重、千葉、新潟で開講致します。

今年度はとくに、専門職の方によりいっそう学んでいただけるよう、コース内容をリニューアルしました。

調理師、栄養士、保育士、養護教諭など専門職の方はもちろん、企業のアレルギー対応、患者家族の知識向上などすべてにおいて、アレルギーのプロがお応えする、現場で即戦力となる講座となっております。

皆さま、お誘い合わせのうえご受講ください。

なお、研究実践「特別実習（病院実習） 臨床現場での食事指導」は、定員に達しましたので締め切りました。キャンセル等により追加募集になったさいにはアレルギー大学ホームページ お知らせにてご案内いたします。

皆さまのお申込お待ちしております。

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

*アレルギー大学 パンフレット配布にご協力していただける方を募集しております。

勤務先やお知り合いへパンフレットを配布していただける方は、アレルギー支援ネットワーク事務所（052-485-5208）までご連絡下さい。

9、4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同じ悩みをもつ皆さん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を下さい。お待ちしております。

4月は

3日(水) 西尾アレルギーの会 アレッ子元気 ー4階 洗心庵	西尾市総合福祉センター
3日(水) あま市アレルギーの会	美和公民館 和室1
4日(木) 守山アレルギーの会 研修室	守山区社会福祉協議会
11日(木) 天白アレルギーの会 ンター・研修室	天白区在住サービスセンター
12日(金) アレルギー支援ネットワーク ワーク 事務所	アレルギー支援ネットワーク
13日(土) 刈谷アレルギー児の親の会 ー	刈谷市生涯学習センター
18日(木) 豊橋アレルギーっ子の会 児童保育室	豊橋会館「さくらピア」
25日(木) 緑アレルギーの会 和室	片平ふれあいセンター

日進アレルギーの会は、未定です。(詳細はお問合せ下さい。)

名古屋南部アレルギーの会・名東区アレルギーの会は、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。

10、「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。

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、接続できなくなる事があります。

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（2011年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。

1 1、アレルギー教本「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。

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。

1 2、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。

1 3、募金にご協力ください

※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 寄付サイト」

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

『東海地域にアレルギーを持つ親子を地域で支えるサロンを』プロジェクト
～アレルギーを持つ親の不安な気持ちを支え、子供たちの笑顔を守ろう！！～

(※GiveOneの寄付サイトでは引き続き掲載をさせていただいております。)

<http://www.giveone.net/cp/PG/CtrlPage.aspx?ctr=pm&pmk=10290>

「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。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◇

453-0042 名古屋市中村区大秋町 2-45-6

▽TEL : 052-485-5208

▽E-mail : info@alle-net.com

☆◆-----