



◆アレルギー支援ネットワーク 通信◆



NO. 123 2017.3.1

段々と日が長くなり、少しずつ春にむかいはじめてきました。

今年の3月11日で東日本大震災から6年が経とうとしています。

3月11日の教訓を忘れずに、今後の備えとして防災について家族で話し合っていきたいですね。

そして、3月19日には「アレルギーっ子のフェア」が開催されます！フェアでは、エッセイ集『食べるということ』と『学童保育指導員対象のアレルギー対応の手引き』の無料配布を行います。

こちらのエッセイ集は、あいち小児保健医療総合センターの伊藤浩明先生が急速免疫療法を行った患者さん・保護者が書いた手記と名古屋学芸大学の榎村春江先生の中日新聞連載記事のまとめを掲載しており、専門職の方や、保護者様にも是非読んでいただきたい内容となっております。

学童保育にお子さんを預けておられる保護者様においては、『学童保育指導員対象のアレルギー対応の手引き』を活用して子ども達のが安全に過ごせるように一緒に取り組んでいただきたいです。

最後に、今月号では、「寄付キャンペーンのお礼」を掲載しております。

皆様のご理解とご支援で私達の活動は成り立っております。ありがとうございました！！

それでは、今月のメルマガもお楽しみ下さい♪

==== も く じ =====

- 1、3月19日（日）に「アレルギーっ子のフェア」を開催致します♪
- 2、平成28年度 寄付キャンペーンのお礼
- 3、第12期アレルギー大学 6月から開講します！
- 4、リレートーク「クリニックの紹介」 第13回 なたこどもとアレルギーのクリニック 名田匡利院長
- 5、「花粉症対策におススメ。空気清浄機のご紹介」パナソニックエコシステムズ株式会社
- 6、【2017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
- 7、麹菌発酵大豆培養物の臨床試験にご協力いただける方を募集しています！
- 8、熊本地震におけるアレルギー疾患を持つ患者家族の方への支援活動について最終報告
- 9、第40回「防災講座-20：津波対策を知る」防災士 中根輝彦
- 10、おすすめ勉強会

★3/11「大阪府アレルギー疾患講演会～正しく知ってアレルギーと向き合おう～」★

- 11、インターネットアレルギー大学、カウントダウン開始！！
- 12、『おいしく治す食物アレルギー攻略法』大好評販売中♪
- 13、「アレルギー児の親の交流会」開催のお知らせ
- 14、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、3月19日（日）に「アレルギーっ子のフェア」を開催致します♪

☆\*。。 \*☆☆\*。。 \*☆\*。。 \*☆☆\*。。 \*☆\*。。 \*☆☆\*。。 \*☆\*。。 \*☆

第11期アレルギー大学修了証授与式がございます。

上級まで修了された受講生の皆さま、是非、ご出席ください。

☆\*。。 \*☆☆\*。。 \*☆\*。。 \*☆☆\*。。 \*☆\*。。 \*☆☆\*。。 \*☆\*。。 \*☆

今回も、盛りだくさんのイベントを企画しております！！

毎年大好評の「わくわくスタンプラリー抽選会」も開催致します。

その日の出展ブースのスタンプを全て集めていただければ、豪華なアレルギー関連商品が当たる可能性大です！！

ご家族やご友人の皆さまをお誘い合わせの上ご参加ください。

「アレルギーっ子のフェア」のご参加には事前申し込みが必要です。



---

#### 4、リレートーク「クリニックの紹介」 第13回 なたこどもとアレルギーのクリニック 名田匡利院長

---

はじめまして。岐阜市で開業しているなたこどもとアレルギーのクリニックの名田と申します。岐阜市で育ち、幼少期から学童期まで喘息で小児科診療所に頻繁に通院していました。そこでの優しい先生との出会いから、いつしか医師を目指すようになりました。医師となってからは、より地元岐阜市の子ども達のために少しでも役立ちたいと思うようになり、2013年11月に岐阜市に開院しました。

当院ではアレルギー外来を週5回設け、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、気管支喘息、アレルギー性鼻炎などの小児のアレルギー疾患全般について診療を行っています。これらの疾患については診察時間内だけでは十分な説明が行えないこともあるため、看護師によるアトピー性皮膚炎のスキンケア・外用療法、気管支喘息の吸入指導やダニ対策、食物アレルギーなどについての丁寧な指導に力を入れています。

食物負荷試験は平日午前中、週4回行っています。対象アレルゲンについての摂取歴、特異的IgE値、年齢などから、総負荷量を検討して行っています。重篤な症状をおこすリスクのあるお子様は、岐阜大学医学部附属病院をはじめとした関連病院に紹介、連携して行っています。また、昨年よりアレルギー支援ネットワークの管理栄養士さんによる栄養指導を行っています。20-30分/回、マンツーマンで色々な心配事が相談できるため大変好評です。

今後は、アレルギー支援ネットワークのサポートを頂きながら、当院として地域のためにどんな活動ができるか模索し、スタッフとともに一步一步前に進んでいきたいと思っています。どうぞよろしく願いいたします！

【なたこどもとアレルギーのクリニック HP】 <http://www.nada-kuri.com>

---

#### 5、「花粉症対策におススメ。空気清浄機のご紹介」パナソニックエコシステムズ株式会社

---

子どもの花粉症は増加傾向にあるといわれています。  
花粉を家に入れないために、家の中でできる対策についてまとめました。

- ・室内に入れないために窓を閉める。
- ・家に入る前に花粉を落とす。
- ・洗濯物を外に干さない。

花粉は窓際や出入り口付近に多く、また人が動くたびに空中に舞い上がります。  
花粉が室内に入った場合は下記の対策をおすすめします。

- ・こまめに掃除機をかけ床上の花粉を除去
- ・空気清浄機を運転し、空気中の花粉を除去
- ・加湿機などで湿度を60%以上に保つ

パナソニックの最新空気清浄機のご紹介はこちら↓  
<https://www.youtube.com/watch?v=uvx4oGeloLw>

ご購入後のレビュー（ご使用レポート）も是非ご参考に↓  
<http://club.panasonic.jp/voice/review/F-VXM90/?evid=af>

---

## 6、【2017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

---

“救える命を守る”ため、もしもの時…**アドレナリン自己注射器**を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、患者家族の方はもちろん、園や学校、自治体や病院に勤務されている専門職の方などを対象として、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行っています。

2017年度の講習会は以下のように開催します。

5/13（金）14時～16時(受付開始：13時半)

会場・開催時間・内容等をチラシでご確認の上、お申し込みください。

---

## 7、麴菌発酵大豆培養物の臨床試験にご協力いただける方を募集しています！

---

アレルギー疾患の発症や活動性を抑制するために、医薬品ではない安全かつ有効な天然成分由来の食品にも期待が寄せられています。

”プロバイオティクス”は、腸内の有害な細菌を抑制し、腸管免疫の機能を高めて人の健康に有用な働きをする発酵食品のことです。乳酸菌やビフィズス菌の働きがよく知られています。

麴菌発酵大豆培養物は、味噌を作るのと同様の手順で、大豆を麴（こうじ）菌で短期間発酵させた産物です。麴菌の持つプロバイオティクス作用だけでなく、有用な腸内細菌を増やすプレバイオティクス作用も有しています。さらに、麴菌発酵の過程で生成された麴多糖、ポリペプチドやアミノ酸などが直接的に生体に働きかけるバイオジェニック効果も有しています。

麴菌発酵大豆培養物の効果例として、以下の研究報告があります。

- ・食物アレルギーモデルマウスのアナフィラキシー発症抑制
- ・アトピー性皮膚炎自然発症マウス(NC/Tnd mice)の発症抑制
- ・ヒトにおいてもスギ花粉症の臨床症状緩和
- ・幼児の軽症アトピー性皮膚炎の改善効果

これらの研究の一部では、乳酸菌と比較してより高い有効性が示されています。

今回の臨床研究は、この麴菌発酵大豆培養物を用いて、乾燥肌及び軽度アトピー性皮膚炎症状の肌のバリア機能に対する効果を検証することを目的としています。研究対象とする食品は、すでにサプリメントとして市販されている商品と同等のものになります。

参加条件は以下になります。

- A) 乾燥肌または軽度のアトピー性皮膚炎の方
- B) 20歳以上の成人の方
- C) 大豆アレルギーがないこと

この研究は疾患の治療を目的としていないため、ステロイド軟膏を連日必要とする中等度以上のアトピー性皮膚炎の方、アレルギー疾患の内服をしており中断することができない方は、対象となりません。

本研究は、ニチモウバイオティクス株式会社から藤田保健衛生大学坂文種報徳會病院アレルギーセンター（近藤康人教授）が受託した臨床研究に対して、認定NPO法人アレルギー支援ネットワークが事務局として協力するものです。

詳しくはチラシをご確認ください。

---

## 8、熊本地震におけるアレルギー疾患を持つ患者家族の方への支援活動について最終報告

---

2016年4月14日(木)以降、熊本県 益城町(震度7)を中心に何度も発生した地震において被災された皆さまには、心よりお見舞い申し上げます。また、全国より、被災地のアレルギー疾患を持つ患者家族のために使ってくださいと支援金を届けてくださいました皆さまに心より御礼を申し上げます。

支援活動の最終報告を、アレルギー支援ネットワークのホームページに掲載いたしましたのでご覧いただければ幸いです。<http://www.all-net.com/bousai/bousai04/kumamotohoukou/>

私どもアレルギー支援ネットワークは、被災地にかけつけることはできませんが、アレルギーでお困りの方に支援物資を届けるお手伝いをしたり、支援情報の提供をしたりすることはできます。

ただ、南海トラフ巨大地震がきたら、私どもも被災しますので、今後も、アレルギー疾患患者家族の方々が災害時に困らないよう、小児アレルギー学会の先生方や小児アレルギーエドゥケーターの皆さま、災害支援のNPO団体や、こども・女性支援のNPO団体と連携をして、アレルギー患者の日頃の備えの重要性について啓発活動を行ってまいります。

理事 中西里映子

---

## 9、第40回「防災講座-20：津波対策を知る」防災士 中根輝彦

---

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。  
前回に続き、津波避難について考えます。今回は津波避難訓練について掘り下げてみようと思います。

津波避難の基本は走って逃げること。如何に速く逃げるかという自己の運動能力との戦いです。水平避難ならより遠方へ、垂直避難ならより高所へ。被害予想から到達目標(何分後に〇〇に到着)を立てて、避難訓練(というより体力トレーニング)を繰り返すことが重要です。走力が鍛えられて逃げ切る目安が付くようになったら、いろいろな状況で突発的に避難行動を起こす練習をするのもよいでしょう。季節(夏や冬の厳しい時期)、時刻(明るい日中・夜間・就寝中)、状況(調理など火気使用中・入浴中・就寝中・通勤通学中etc)、天候(風雨、雪、炎天下etc)など、より厳しい条件でも克服できるように、繰り返しトレーニングしましょう。一人でやるのが難しかったら、シェイクアウト訓練のような、いっせいに避難行動を起こす訓練をするのもよいかもしれません。

こんなことを書くと、辛すぎてとても耐えられないって声が聞こえてきそうですが、生き延びるための自助努力は避けられない取り組みです。あとから行政の責任を問うても手遅れです。命あってこそです。自分の命を行政に委ねるなんて考えられません。最大限の自助努力をして下さい。南海トラフ地震で巨大津波の襲来が予想されている三重県南伊勢町では、高齢者も逃げ切るための体力づくりを兼ねた介護予防に取り組んでいます。愛知県西尾市吉良町白浜地区では、高校と保育園が連携して、一緒に近くの山へ逃げる避難訓練をしています。東日本大震災の被災地、宮城県石巻市では、M9地震想定総合防災訓練に1万3千人が参加して避難訓練が実施されています。以下に事例を紹介します。参考にして下さい。

平成26年度内閣府地震・津波防災訓練(愛知県西尾市)

[http://www.bousai.go.jp/jishin/tsunami/tsunamibousai/pdf/jissikekka\\_aichi.pdf](http://www.bousai.go.jp/jishin/tsunami/tsunamibousai/pdf/jissikekka_aichi.pdf)

平成28年度石巻市総合防災訓練(宮城県石巻市)

[http://www.city.ishinomaki.lg.jp/cont/10106000/4747/H28\\_sougou\\_bosai/H28bousaikunrenhoukokusyo.pdf](http://www.city.ishinomaki.lg.jp/cont/10106000/4747/H28_sougou_bosai/H28bousaikunrenhoukokusyo.pdf)

ユニークで実践的な津波避難訓練(大阪府堺市)

<http://www.bousai.go.jp/jishin/tsunami/tsunamibousai/kunrenjireisyu/pdf/kunrenjireihonpen.pdf>

津波から逃げる体力づくりを兼ねた介護予防(三重県南伊勢町)

<http://www.nikkeibp.co.jp/atcl/tk/15/434169/101600051/?ST=ppp-print>

津波避難訓練は、走り回って体を酷使する訓練です。誰もが辛いと感じるのです。やりたくないと思うのは当たり前感覚だと思います。いざというときに必要となることをやらなければ訓練を実施する意味がないと、理屈ではわかっているけど気持ちが付いてこないですね。困難に立ち向かう勇気を奮い立たせるメンタルトレーニングも必要ですが、まずは、楽しい防災（楽しい雰囲気の中で辛いことをやる）が必要かもしれませんね。訓練内容を楽しいこと（＝遊び）にするのではありません。辛いことでも我慢してやれるよう楽しい雰囲気です。やれるところから、やれるレベルから。

ここまでの話は、自分で逃げることができる人向けのお話です。自分だけで避難できない人の支援をどうするか、対策を考えねばなりません。傷病者、妊婦、乳幼児、高齢者、障害者、外国人など、情報収集・状況判断の不足による避難行動開始の遅れや、避難行動そのもの（素早い行動・体力）の限界をどうカバーするかという話です。

従来より三陸地方には「津波てんでんこ」の教えがあります。まずは自分が生きのびるために最大限の努力をする、家族がてんでんばらばらになろうともかまわず逃げる、という主旨です。決して家族を見捨てるのではなく、家族もそれぞれ逃げ切ってくれると信じて、自分の避難行動に集中するという事です。ひとりでも生きのびれば、一族が耐えることなく家系は次へ繋がる。津波から逃げることはそれほど厳しいことなのだと、肝に銘じて備えよという教えだと思います。

近年は社会福祉の発展により、平常時の高齢者障害者向けサービスが充実してきています。当事者家族や医療福祉の専門家だけでなく地域で支えあうまちづくり（地域包括ケア）も広がってきています。さらに、平常時の支援だけでなく、災害時の福祉支援として避難行動や避難生活の支援も取り組みが始まっています。これらの観点から、「津波てんでんこ」の見直しを迫られています。自分が逃げ切ることで精一杯かもしれないが、それでもなお、要支援者の避難支援ができないかという問いかけです。

今回は引き続き、災害時の避難行動支援や行政への要望打ち上げなどを考えます。

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。

---

## 10、おすすめ勉強会

### ★3/11「大阪府アレルギー疾患講演会～正しく知ってアレルギーと向き合おう～」★

---

国民の2人に1人が何らかのアレルギーをもっているという調査結果もあり、いまやアレルギーは「国民病」とも言われています。アレルギーは正しい知識をもって適切な対応をすることで、上手にコントロールすることができます。この講演会では、府民のみなさまにアレルギー疾患について正しく理解していただくために、専門医が最新の治療法や正しい対処方法などについてお話しします。

ご家族がアレルギー疾患の方、保育園や学校関係者の方、アレルギーについて知識を深めたい方など、広くみなさんのご参加をお待ちしております。

開催日：平成29年3月11日（土曜日） 13時00分から16時00分（受付は12時15分から）

会場：大阪市中央区城見2-2-53

JR環状線・東西線「京橋駅」南出口より徒歩約5分

京阪「京橋駅」片町口より徒歩約7分

地下鉄長堀鶴見緑地線「大阪ビジネスパーク駅」4号出口より徒歩約5分

会場に駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用のうえお越しください。

講師：地方独立行政法人 大阪府立病院機構 大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター  
小児科 主任部長 亀田 誠 先生（日本小児科学会専門医・指導医、日本アレルギー学会専門医）

地方独立行政法人 大阪府立病院機構 大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター  
皮膚科 主任部長 片岡 葉子 先生  
（日本皮膚科学会専門医、日本アレルギー学会指導医、日本心身医学会専門医）

参加費：無料

詳しくはチラシをご確認ください。

---

## 11、インターネットアレルギー大学、今年5月末で受付を終了します！！

---

ご自宅で、お仕事先で、お好きな時間に丸ごとアレルギー大学の内容が学べるインターネットアレルギー大学。ご好評いただいていたのですが、今年5月末で受講申込の受付を終了することとなりました。

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）で復習することができます。

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をご確認ください。  
皆様のお申し込みをお待ちしております。

---

## 12、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活用下さい。

---

## 13、「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.alle-net.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.alle-net.com/>

---

#### 14、Gooddo (グッドウ) 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 (グッドウ) 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！

#### ▼gooddo (グッドウ) 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。

-----  
=====

★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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@alle-net.com)

☆◆-----