

は卵、乳、小麦、いくら、ピーナッツでした。アナフィラキシー症状だけでみると1番は卵、2番は乳、3番は小麦、4番はピーナッツ、5番はそばとエビ、7番はバナナでした。この結果からみると、比較的アナフィラキシーを引き起こしやすい食品といえます。特に、5歳以上になると（）エビの頻度は上位に入ってきます。

なお、カニもエビは同じ甲殻類、その中でも、十脚目に属しており、生物学的な分類でも近い関係にあり、アレルゲンとしても非常に類似しています。

エビアレルギー患者さんの60-70%はカニに対してもアレルギーを呈します。エビでアレルギーを起こした患者さんとカニでアレルギーを起こした患者さんを足すと、4番目と上位にきます。アナフィラキシー症状で見ますと5位になります。

以上のように、エビとカニは現在のアレルゲン物質表示義務食品（卵、乳、小麦、そば、落花生）に次いで頻度が高く、症状もアナフィラキシーが多いという理由で、表示が義務化されることになりました。法律が発効され実際に表示義務となるまでには猶予期間があり、まだ2年位かかります。

Q 2 エビの鮮度によって抗原性は変わりますか？

⇒鮮度が悪くなくてもアレルゲン性（抗原性）には大きな変化はないと思いますが、毒素が増えてくることがあるとされています。

Q 3 加熱すると、抗原性は低下しますか？

⇒エビには熱に安定なアレルゲンと熱に弱いアレルゲンが含まれます。熱に強いアレルゲンの方が主要アレルゲンで多くの患者さんが反応します。

熱に弱いアレルゲンだけに反応する患者さんは加熱したエビを食べることができませんが、一部のエビアレルギーの患者さんに限られます。

Q 4 ロブスターに反応して、車海老には反応しないというケースもあるのでしょうか？

⇒ロブスターも車海老も十脚目に属し、アレルゲン性も非常に類似しています。よって質問のような症例は非常に少ないと思います。しかし、正確にはどのくらいいるかは不明です。

Q 5 「さくらえび」や「はるえび」と車海老などとは一般的に抗原の強さが異なる、と聞いたことがあります、どうでしょうか？

⇒データをもちあわせていません。

Q 6 川遊びなどでエビやカニ、ザリガニに触ることには注意を払う必要がありますか？

⇒エビに触って手が痒くなったとか赤くなったというような過敏症状が出たという患者さんがいます。

よって、必ずしも症状が出るわけではありませんが注意した方がよいと思います。

次号では、『具体的表示について』の質問にお答えいただきます。

エビ特異的 IgE 抗体陽性で、しかも、食べて明らかなアレルギー症状が出るエビアレルギー患者さんで、アンケートにご協力いただける方を募集しています。ご協力して頂けるエビアレルギー患者さんがおられましたらアレルギー支援ネットワークまでご連絡ください。

TEL/FAX : 0564-55-5702

■ 2. 理事のつぶやき 『小川雄二(副理事長)』 ■

今年の8月初旬、愛知県に全国の保育関係者が集まって、全国保育団体合同研究集会が開催されました。その分科会で、名古屋のたんぽぽ保育園がアレルギー給食の実践を発表しました。たんぽぽ保育園では、受け入れ園が見つからなかった重症のアレルギー児を受け入れ、その対応を見事に行なっています。さらに、アレルギー交流会、学習会を開催したり、クラス全員の給食をアレルギー対応にして、アレルギー児もみんなと同じ給食が食べられる取組みもしています。

子どもにとっての食は栄養素をとるだけでなく、一緒に同じものを食べることで楽しさを感じるものです。アレルギー児にとってもそれは同じです。アレルギー児の気持ちに寄り添うアレルギー対策がこれからも進むことを期待したいですね。

私はこの分科会には参加できなかったのですが、支援ネットワークから中西事務局長が参加して、保育園の取組みを称賛するとともに、ネットワークづくりの必要性を発言され、こちらにも大きな反響があったと保育園関係者から聞きました。

■ 3. アレルギー大学講師のミニ講座 『あいち小児センター 二村昌樹』 ■

みなさん、こんにちは。今年のアレルギー大学で初めて基礎講座を担当しました、あいち小児センターの二村です。

「アレルギーってなに？」という一見簡単そうなタイトルですが、実際には少し難しい内容でした。受講された皆さんにはご理解いただけただけでしょうか。

私自身、常日頃から患者さんやご家族に、できるだけわかりやすく話をするように心がけてはいるのですが、それでも自分の知っていることの一部を“常識”として相手に話をしてしまうことがあります。また知らず知らずのうちに専門用語を使って、あとからご家族に「よくわかりませんでした」といわれて反省することもあります。もし私（他の先生でも）の話でよくわからないところがありましたら、どうぞみなさん、どんどん指摘して下さい。それはきっとあなただけではなく他の人もわからないところのはずですから。そうすることでアレルギーについての正しい知識が広まることにつながっていくと期待しています。

Q 1. アナフィラキシーショックについてどのように園で対応していけばよいか聞きたい。

A. 蕁麻疹や咳だけではなく、もしアナフィラキシーショックが起こってしまったら、どうするか。まずは早急に（場合によっては救急車で）医療機関を受診し

てください。同時にご家族に連絡を取ってください。アナフィラキシーショックが起こったときに、自己注射のエピペンをもっていればそれを使用する必要があります。しかし現在のところエピペンは使い方の講習を受けた患者さん自身か家族しか使用できないことになっています。家族がすぐに駆けつけることができればすぐに使用してもらいましょう。もし、蕁麻疹などの症状が出たときの飲み薬をその子がもっていて飲める状況であれば、医療機関受診や家族の到着までの間に飲ませてください。軽い症状であればそれだけで治まることもあります。

いずれにしても食物アレルギーのある子に対しては、あらかじめどのような症状があったら、どんな対応をするのかをご家族とよく話し合っておいたほうがよいでしょう。

詳細は小児アレルギー学会のホームページから小中学校用のアナフィラキシー学校対応マニュアルが出ていますのでそれを参考にして下さい。

<http://www.iscb.net/JSPACI/i-download.html>

Q 2. 加工品に入っているアレルギーでどのようなものに注意をすればよいか（例：「ハムには入っている卵白」など、知らないことが多いので注意したい食品を教えてください）

A. 加工品には予想もしないようなアレルギーが含まれていることがあります。

しかし現在のところ市販の食品（個別包装されているもの）には卵・牛乳・小麦…などの特定原材料（24品目）の表示義務もしくは表示の奨励がされています。ですから使用する前にその原材料表示を一度確認してみてください。以前はカゼイン、リゾチームのように名前からはアレルギーが想像できない（知っていないとわからない）ものの記載もありました。

これらについては、カゼイン（乳由来）、リゾチーム（卵由来）というようにわかりやすく変更されています。

逆に紛らわしい言葉として乳化剤、乳酸カルシウム、乳糖は、原則として“乳”がついていますが牛乳アレルギーは含まれていないか極微量でアレルギーを起こす可能性が少ないと考えられます。

原材料表示に記載されていないならば、通常 24 品目に関しては、含まれていないもしくはアレルギー症状を起こさないほど微量にしか含まれていないと考えていいでしょう。

アレルギー表示の詳細は厚生労働省の文書に記載されています。（難しい文章ですが…）

<http://www.mhlw.go.jp/topics/0103/tp0329-2b.html>

■ 4. アレルギーっ子の会 ぽかぽか ■

はじめまして。「アレルギーっ子の会 ぽかぽか」です。

津市を中心に5年前から活動しており、当会には食物アレルギー、アトピー、喘息の症状をもつ1歳から10歳くらいの子供たちがいます。年に10回ほど、交流会、料理会、講演会（勉強会）などを行い、2ヶ月に1回会報を発行しています。一番大きなイベントは、クリスマス会。お店に並んでいるケーキが食べられない子供たちのために、卵・乳製品・小麦・大豆を除いた手作りのケーキやクッキー、

おかずの試食、ゲームや歌、紙芝居などを行い、毎年70名くらいの親子が集まります。また、昨年はプロをお招きして、卵や乳製品を使わないお菓子作りやマクロビオティックの料理教室を開催し、一般の方にもたくさん参加していただき好評でした。「ぼかぼか」は会員制で、年会費は2000円。現在50名ほどが会員登録しています。親も子もアレルギーがあることを、重荷に感じずうまく付き合うお手伝いができればと願っています。

お問い合わせ先：陽川英子 TEL/FAX 059-224-5212

<ぼかぼかでは次のような行事を予定しています。>

- ★10月16日(火) 10時~12時 試食会
アレルギー対応ケーキやお惣菜、お菓子の試食
- ★11月 フラワーアレンジメント講習会&交流会
講師：小倉和美さん(ぼかぼか会員さんです)
- ★12月 クリスマス会

■ 5. 会員からみなさまへ ■

「声を出すこと」

こんにちは、小麦、卵、ピーナッツを除去中の年長男児の母をしています。息子の除去食弁当にも幼稚園生活にもなれ、気持ちの余裕が出てきた今日この頃。流行に乗ってというわけではないのですが、優待目的で少しだけ株の売買をしたりします。持株の中で上がっても下がってもずっと持ち続けている銘柄がいくつかありますが、その一つ某カレーチェーン店を会社応援気分で持っています。アレルギーっ子をお持ちの方で利用されている方もいると思いますが、ここには低アレルギーカレーなるものがあります。

外出時やどうしてもイライラしたときなどに優待券を使って時々食べに行っていました。子供向けメニューに載っている普通のお子様ランチのうらやましかったことうらやましかったこと！！

そこで、私はお店に行く度にしつこくアンケートはがきにびっしりお子様ランチの希望を書き込んで出していました。

そして、株関係でやってくる郵便物にも同じようにびっしり書き込んで出しました。

そうしたら.....

8月中旬に来店したら低アレルゲンお子様ランチがメニューにあるではありませんか！！

500円ちょっとでカレーとソーセージと肉団子とコーンサラダがのっかっていておまけにガチャガチャもさせてもらえました。

青い野菜があればなあとか、贅沢なことを思っちゃったりもしましたが、手間隙人件費材料などのコストを考えると儲けでないよなー...

これって、社長さんの社会貢献の一つだなあー...

ありがとう！！コイチ！

(5大除去くらいなので食べられそうな方はどうぞー！！)

それ以来、味をしめて、何か思いついては企業のお客様相談室に電話したりメールをしてみたりしています。

小さなことですが、アレルギーを持つ人が生活しやすい世の中に少しでも変わっていくといいなと思い、声を出し続けて行きたいなと考えています。

C. M.

■ 6. 賛助会員からのメッセージ 『ダイワボウノイ株式会社』 ■

私たちの住環境にはアレルギーがいっぱい潜んでいます。ダニやゴキブリ花粉やカビ、さらにかわいいペットのフケや毛などにもたくさんあるのです。

弊社の「アレキキャッチャー」はそれらのアレルゲンタンパク質を吸着して、アレルゲン性が無くなるサイズまで分割していきます。だから長期間使用が可能です。

寝具やタンスや押入れシート・エアコンマスクから花粉症用のマスクも販売しています。

今回は、アトピー性皮膚炎の患者さん向けのかゆみを軽減する肌着「アレキキャッチャーAD」を新潟地震災害向けに提供させていただきました。

水が不足してなかなかお風呂に入れないなど不自由な生活場面で、消臭・抗菌機能を併せ持つ「アレキキャッチャーAD」はかゆみの発生を抑えつつ、抗菌性などの効果で皮膚を衛生的に保てる製品です。きっと役に立ってくれると思っています。

ご購入ご希望の方は以下のURLへどうぞ

①「いい肌ピオスドットコム」

http://www.e-hadapios.com/lineup/bland_item_list_60-1.html

②「ヤフーショッピング いい肌ピオスドットコム」

<http://store.yahoo.co.jp/e-hadapios/a5a2a5eca5.html>

商品に関するお問合せ

ダイワボウノイ株式会社 生活資材部

TEL 06-6281-2411

<http://www.daiwabo.co.jp/allercatcher/index.html>

■ 7. 事務局の窓辺から 『竹村 浩子』 ■

はじめまして。7月からお手伝いをさせていただくことになりました竹村浩子です。

月に2回、小児科で栄養指導をしている管理栄養士です。

主人は喘息・花粉症持ち、5歳(年中)の長男はダニアレルギーによる喘息、10ヶ月の次男は小麦と卵アレルギー、そして自分はそばアレルギーです。

次男はまだ1歳未満のため、母乳をあげている自分自身も同様に卵・小麦の除去食をしています。

パン、麺類、菓子類はもちろん揚げ物、寿司で使われている酢や一般に使われている醤油にも小麦は使われています。仕事で認識していながらも実際毎日の生活となるとどうしよう・・・と悩みました。また、長男が食べこぼした菓子やパンが気になり、食事の後は即 掃除。

精神的にピリピリし、長男の菓子やパンは外で食べさせたり…自分は体重も 4kg、体脂肪も数%落ち、寝れ、何事にも消極的になっていました。

その時、友人や恩師、アレルギー支援ネットワークの方から励まされ、『この経験が大切なのでは』と前向きに考えられるようになりました。

改めてアレルギーを持つお母さんの苦勞と大変さが分かった気がしました。

今ではちょっとした工夫で和食中心のごくごく普通の生活をしています。

アレルギーっ子の立場になって実体験をもとに親身に力になってあげ、食事の楽しさ、大切さを伝えていきたいと思っております。

アレルギー支援ネットワークではいろいろな活動しています。私のようにアレルギーを持つ家族の方が多く、色々力になっています。知恵とパワーをもらって楽しい育児、生活を送れるように活かしてくださいね。

■ 8. ニュース・エトセトラ ■

第 14 回アレルギーの会全国交流会 in 宮崎(2007.8.18~19)に参加しました。

北海道から沖縄まで、全国のアレルギーの親の会(患者会)など 42 団体が所属しています「アレルギーの会全国連絡会」(<http://www.allezen.net/>)は、年に 4 回の会報発行と年に 1 回の交流会が主な活動内容です。今年度の交流会は、宮崎市にて「宮崎アトピーっ子サークルパンプキン」(開催地実行委員)の協力のもと開催され、全国より団体発表交流会に 11 団体 (賛助会員 1 団体含む)、夕食交流会に 12 団体 (賛助会員 2 団体含む) のべ 130 人程の参加があり、アレルギー支援ネットワークも活動報告と展示ブースとして参加しました。

18 日午後は、全国各地の 10 団体が活動報告をしました。

アレルギー支援ネットワークは、

- ① HP やメールマガジン配信などによる情報の発信
- アレルギーっ子の集いフェア開催などによる啓発活動
- ② アレルギー大学の開催
- ③ アレルギーっ子の災害時の支援活動
- ④ 研究者や医師・企業などと協同した調査研究活動
- ⑤ 日常生活用品の共同購入

など、日々の活動を報告しました。

その他、全国各地の団体からの発表がありました。

また、アレルギー対応商品などを製造または販売する企業の展示ブースにも 12 社(合鴨水稲会・石井食品株式会社・創健社・日本創健・小菊亭・高橋商店・千野米穀店・辻安全食品・中野産業・ヘルシーハット・ポートスティーブンス・アレルギー支援ネットワーク)が出展し、それぞれが商品のアピールをされました。

その後、夕方 18:00 からは、アレルギー対応(卵・乳・小麦・大豆除去)バイキングの夕食交流会が行なわれました。この日ばかりは制限をされずに好きなもの

を好きなだけお皿に盛って、嬉しそうにご馳走をほおぼる子ども達の笑顔にとても感激しました。子ども達のためにバルーンアートやアイスクリームの試食も用意され、大満足の様子でした。

子ども達を寝かしつけた後、お母さんたちが一つの部屋に集まり夜の交流会も開催され、ざっくばらんにそれぞれが思いを伝え合い、交流が深まりました。

翌日は、全国連絡会の総会が開催されました。昨年度の活動報告や会計報告、今年度の事業と予算の提案がなされ、また会の運営についても討論がなされました。

インターネットが普及してパソコン一台で簡単に情報を交換し合うことができるようになって、年に一度、全国の会が一堂に介して交流を深め合うことは、とても温かくて大切なことであり、また、交流会を開催することにより、その地域の方々のアレルギーに関する理解が深まっていくことは、とても意義深いことではないかと思っています。

そして、年四回発行の情報誌も、内容が濃くお勧めです。よろしければ情報誌購読会員になりませんか？

詳しくは <http://www.allezen.net/>までお尋ねください。

(事務局 中西里映子)

■ 9. ボランティア・スタッフ募集 ■

ボランティア・スタッフを募集します

《アレルギー支援ネットワークでは、ボランティア・スタッフを募集しています》

- ・パソコン(ワード、エクセル、アクセス、お絵かきなど)が得意な方
- ・イラストなどを描くのが得意な方
- ・何でもやってみたいなという方
- ・イベント、フェアなどを手伝ってくださる方

まずは、ご連絡ください。お待ちしております。

詳しいことは、事務局までお問い合わせください。

【問い合わせ】NPO 法人アレルギー支援ネットワーク 事務局 (担当：中西)

FAX : 0564-55-5702 e-mail : info@alle-net.com

■ 10. アレルギー支援ネットワーク一般会員募集します ■

《アレルギー支援ネットワークでは、一般会員を募集しています》

詳しくは、<http://www.alle-net.com/>

「支援ネットについて」の「会員の特典・入会書」をお読みください。

【問い合わせ】NPO 法人アレルギー支援ネットワーク 事務局 (担当：中西)

FAX : 0564-55-5702 e-mail : nakanishi@alle-net.com

■ 11. メールマガジン無料会員募集します ■

メールマガジン無料会員とは・・・

メールアドレス（PC、携帯）を登録した方です。

メールマガジン無料会員に「アレルギー支援ネットワーク通信」（仮称）を毎月1回無料配信します。新鮮な情報を盛りだくさんお届けします。PCにも携帯（一部、表示できない機種があります）にも配信できます。

また、メールマガジンはその時々のニュースだけでなく、HPに掲載されない、読者の皆様だけへの特別割引などのご案内や、地震・水害などの被災時には、安否確認や支援などの媒体として利用をさせていただきます。

お友達やお知り合いの方にも、是非ご紹介ください。どなたでも無料会員になることができます。

PC、携帯のアドレスをお持ちでなくても、郵送でお届けすることができますので、事務局 TEL/FAX：0564-55-5702 までお問い合わせください。

メールマガジン無料会員登録は HP (<http://www.alle-net.com/>) からどうぞ。『メールマガジン無料会員』をクリック → 『無料会員とは・・・』をお読みいただき、同意をされる場合は、『申し込み』をクリック → 事務局へのメールのフォーマットに記入・送信 → 登録完了！

尚、配信停止もいつでもできます。

▲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
アレルギー支援ネットワーク e-mail：asn-mailmagazin@alle-net.com
（担当：園木）まで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。

★メールアドレス変更などは、
アレルギー支援ネットワーク e-mail：asn-mailmagazin@alle-net.com（担当：園木）までお知らせください。

★この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。

★メールマガジンに関するお問い合わせは、asn-mailmagazin@alle-net.com までお願いします。

★会員の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。

NPO 法人アレルギー支援ネットワーク

◇事務局◇ 444-0802 愛知県岡崎市美合町三ノ久保 13-3, 103

▽TEL/FAX：0564-55-5702 ▽E-mail：info@alle-net.com

