

◆ アレルギー支援ネットワーク 通信 ◆  
NO. 30 2009. 6. 1

※等幅フォントでご覧いただくと最適に表示されます。

こんにちは。アレルギー大学も、三重県の基礎・初級が無事に終了致しました。6月からは、三重県は中級が、愛知県は基礎・初級が始まります。定員を満たしていない講座もあります。ぜひお申し込み下さい。なお会場・日時など、確認の上ご参加くださいますよう、お願い致します。

==== も く じ =====

1. 「アレルギー児の親の交流会」 開催のお知らせ
2. アレルギー最新情報
3. アレルギー豆知識 『エピペン』
4. 災害時の疑問 Q & A
5. 賛助会員からのメッセージ 『有限会社エコ・ライス新潟』
6. 我が家のドタバタ日記 (5)
7. 事務局の窓辺から
8. 第4期アレルギー大学 始まりました！！
9. アレルギー大学のお知らせ
10. メールマガジンについてのお問合せなど

=====

- 
1. 「アレルギー児の親の交流会」 開催のお知らせ
- 

【 第1回アレルギー児の親の交流会 】を開催します！！

食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、ぜん息など、アレルギー疾患を持っているお子さんのお母さん、お父さん、おばあちゃん、おじいちゃん・・・、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？

アレルギー支援ネットワークは、この4月に名古屋市中村区に事務所を開設しましたので、これを機会に月に一回、アレルギーっ子の親の交流会を開催することにいたしました。

食事づくり、ダニ・ハウスダスト対策、外食の情報、園や小学校のこと・・・などなど、アレルギーっ子を育てるには悩みが多いですね。先輩ママやアレルギー支援ネットワークのスタッフがアドバイザーとして参加します。新しい事務所の見学も兼ねておしゃべりをしにいらっしゃいませんか？ どなたでも参加できま

す。遠慮なくお子さん連れで、またお友達を誘っていらっしゃってください。

【開催日】 6月12日（金） 午前10時～12時

【場所】 COMBi 本陣 S103 アレルギー支援ネットワーク 事務所

TEL : 052-485-5208 FAX : 03-6893-5801

地下鉄東山線 本陣駅 3番出口（徒歩3分）

COMBi 本陣のホームページ <http://www.conbi-honjin.com/>

【参加費用】 無料

【参加申込】 電話・FAX・e-mail (info@alle-net.com) にてお申し込みください。

担当 鹿嶋（かしま）

第一回の交流会は、アレルギー大学の調理実習の講師でありアレルギー支援ネットワーク理事・青木好子、事務局長・中西里映子 その他、事務局スタッフが皆さまのご参加をお待ちしています。

交流会は、当面、月1回、第二金曜日に開催予定です。

---

## 2. アレルギー最新情報

---

伊藤浩明（いとうこうめい）

あいち小児保健医療総合センター アレルギー科

「食物アレルギー経口負荷試験ガイドライン 2009」が発行されました。

日本における標準的な食物経口負荷試験の方法を提案するものとして、小児アレルギー学会から「食物アレルギー経口負荷試験ガイドライン 2009」が発行されました。

食物経口負荷試験は、食物アレルギーの診断や食事指導に重要であることが広く認識されてきており、保険適応にもなっています。しかし、各地の食物アレルギー患者さんのニーズに応えるためには、負荷試験を提供できる病院がまだまだ不足していることが現実です。また、実施されている方法も様々です。

ガイドラインでは、食物経口負荷試験を安全かつ正確に行うために必要な知識や診療体制、具体的なプロトコールなどについて、できるだけコンパクトで実践的に解説しています。特に診療所で負荷試験を行う場合は、重い症状を誘発する可能性のある人をできるだけ避けること、万一の場合は直ちに入院可能な病院に転送できる体制をとって行うことを強調しています。IgE抗体が陽性で全く食べた経験のない食品の負荷試験は、症状の予測が難しいため、重い症状が出ることを前提とした体制で実施することが求められます。

各地域には、比較的重症度の高い患者さんにも入院で負荷試験が提供できる体制と経験を持った病院や、アレルギー専門施設が必要です。しかし現実には、1年で100件以上の負荷試験を実施できる施設は、ごく限られているようです。多数の負荷試験を行うためには、一定時間それに専念できる医師や看護師と、安定して入院ベッドを確保できる条件が必要です。ガイドラインが発行されても、これ

まで以上に負荷試験を実施できる施設がすぐに増えるとは限りません。

しかし、食物経口負荷試験が普及しなければ、実際には食べられる可能性があっても「心配だから」「念のため」除去が続いてしまう傾向は避けられません。自宅でおそるおそる食べる挑戦をして、実際に強い症状に見舞われた経験を持つ方も、少なくありません。さらに、診断が曖昧なために園や学校にきちんとした指示が出されず、給食の現場が混乱している状況も深刻です。

食物経口負荷試験を普及するために最も大切なことは、たくさんの負荷試験を経験して、その適応やプロトコルの立て方、症状の観察や迅速な治療に精通した医師を育成することかもしれません。実際、アレルギーを学ぶ医師にとって、誘発症状を直接観察する負荷試験は、何よりのトレーニングの場となります。

このガイドラインは医師向けですが、一般の書店でも注文すれば取り寄せて購入することが可能です。

「食物アレルギー経口負荷試験ガイドライン 2009」日本小児アレルギー学会編  
出版社：協和企画 定価 1500 円（税別）

---

### 3. アレルギー豆知識 『エピペン』

---

今回はみなさんにエピペン使用について知っておいてほしい事項をごく簡単にまとめてみました。

1. エピペンには 0.3mg（主に大人用）、0.15mg（主に子供用）の 2 種類があります。
2. 消費期限が決まっています。おおよそ処方されたところから 1 年くらいです。期限が近づいたら新しいものを処方してもらいましょう。
3. 保険診療や乳児医療（こども医療）証が使えません。このため診察も含めて自費診療となります。1 回に処方もふくめて 1 万円～2 万円の費用が必要です。病院によって異なりますので処方を受ける前に一度確認してください。
4. 日本学校保健会から「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」（¥1600）が発刊されており、全国の小中学校に配布されています。内容は日本学校保健会の HP で確認することができます。
5. 使用するべき症状であるアナフィラキシーショックとはどのような症状かを理解しておきましょう。
6. 「注射打つ」なんてしたことがないはずですが。必要時にあわてないようトレーナー（針や薬が入っていないもの）で練習しておきましょう。トレーナーは購入時に 1 本ついています。
7. エピペンは、医療機関に受診するまでのわずかな時間に症状が悪くならないために使用するものです。必要と思ったら早めに使用しましょう。
8. 接種場所は太ももの前側です。エピペンは筋肉に注射する必要がありますが、ここは筋肉の面積が広く、おおよその位置を確認しておけば大きくずれることはありません。

また、アナフィラキシーショックについて下記からご覧いただけます↓↓↓

-----  
4. 災害時の疑問 Q & A  
-----

災害時の素朴な疑問に 湖西市災害ボランティア 前田 展雄さん にお答えいただきました。いざというときに迅速な対応ができるようにしたいですね。

今回の疑問

**Q：避難の基準は？**

ニュースなどで、避難勧告地域に入っている、その時現在は明らかに無事な時はどうしたら？

⑧

**Q：避難勧告地域は、住所？校区？**

**A：**この2問には共通点が多いので、合わせて説明しましょう。

自治体から出される避難情報は、  
避難勧告・・・「皆さん避難して下さい」（各自の判断ができる）  
避難指示・・・「危険が迫っていますので直ちに避難して下さい」（強制される）  
避難命令・・・「あらゆる手段を使って強制的に避難」  
と、解釈しておくとい良いでしょう。

対象となる地域は、津波や崖・山崩れの危険性がある地域は指定されていますが、河川の氾濫による危険地帯は、過去に大災害のあった地区以外は、明確ではないようです。

一般的に避難の地域は、地区（自治会・町内会など）で指定されますが、皆さんの住まいがどの地区に入っているのか？を事前に承知しておかねばなりません。各自治体によっては、ハザードマップ（危険性と避難地を示す地図）を作成しております。作成されている自治体内では、各家庭に配布されている筈ですが、意外と無視されて捨てられている場合が多いようです。一度、自治体の防災担当部門にお尋ね下さい。

皆さんの住んでおられる地区に「避難勧告」が出た場合、避難するか？しないか？は、皆さんに判断できる部分があります。その判断基準は、皆さんが普段から勉強しておかねばなりません。それを怠っていて「判らない」なら避難すべきです。

最近の河川の氾濫など、ゲリラ豪雨と言われる現象は、過去の経験で判断できないものがあります。その理由は、温暖化と上流の市街化です。意外な豪雨の水が、一挙に河川に集中します。過去のままの河川が氾濫しても不思議ではありません。氾濫した水は、ヒザまでが歩ける限界と考えて下さい。それでも杖などで足先を確認しないと深みにはまってしまう危険性があります。幼児や高齢者、障害者においては、この時点では「遅い！」「危険」となりますので早めの避難をお勧めします。

避難して、家の付近が無事であっても「空振りも良し」です。

災害時の疑問を募集いたします。

-----  
5. 賛助会員からのメッセージ 『有限会社エコ・ライス新潟』  
-----

「賛助会員の(有)エコ・ライス新潟です。私どもは新潟県の環境保全型農家が集まった会社です。

環境問題が現在のように注目される前から、無農薬、減農薬、無化学肥料栽培に取り組んでいます。

「新潟」といえば「コシヒカリ」を連想する方が多いと思いますが、実は地元米といえるあまり知られていない米が沢山あります。私どもは今年の栽培で16品種の様々な米を栽培します。

その中で、新形質米といわれるお米があります。農林水産省のスーパーライス計画（のちにブランドニッポン）で誕生した米です。

この中に「低グルテリン米」といわれる「春陽」と品種を栽培しています。

私たちがこの春陽というお米をアルファー加工して、長期保存食を開発するきっかけは、H16年に発生した新潟中越大震災がきっかけでした。

私たちの生産者でも自宅・農業倉庫倒壊3棟、田んぼは壊れるし大変な被害を受けました。そして、避難所には、老若男女、赤ん坊、外国人、病者・健康者など様々な方が逃げてきますが、「安全」「安心」に食べられる非常食がない現実です。そのことから、自分達が栽培して「顔」の見える米でアルファー米「はんぶん米」を開発しました。

はんぶん米は全国の自治体で備蓄が進んでいます。

又、NPO 東京腎臓病協議会と「災害支援協定」を締結して、中越大震災の体験を踏まえて、地域を越えて災害時の特別食の必要な方へのケアと支援を行います。

又、新潟県で栽培される約94%のお米は「コシヒカリ系統品種」です。

昔の農家は3～5品種のお米を栽培していました。同じ品種を栽培すると冷害や病虫害で全滅してしまうリスク回避の方法です。しかし、現在では作業効率や換金性の高さからコシヒカリ系統一辺倒のコシヒカリモノカルチャーとなっています。

私たちは春陽をはじめ新形質米の新しいお米の栽培普及とあわせて、絶滅した「白藤」という幻の米を4年の歳月かけて復活させました。食育として東京家政大学の管理栄養士を目指す学生と「田植え、草取り、稲刈り」「分析・レシピ開発」そして「清酒仕込み」まで、学生と生産から加工、販売までトータルに行っています。

生産者は消費者の顔が見えるからこそ心をこめて栽培できます。食べて頂く皆様とともに歩む会社です。

当社のホームページはこちらからどうぞ

<http://www.eco-rice.jp/>

<http://www.rice-shirafuji.com>

-----  
6. 我が家のドタバタ日記（5）  
-----

こんにちは。アレルギー支援ネットワークのスタッフをしています寺倉 里架と申します。

我が家のアレルギードタバタ日記を掲載しています。すこしでもアレルギー児のいる家庭の日常生活を理解していただけるといいなあ。との思いで書いています。宜しく願いいたします。

第4話の続き

カルテに「育児ノイローゼ」と書かれていました。さて、今回はその「ノイローゼを打破できた理由」を書きますね。

それは、同じアレルギー児を持つママの会に参加したことです。

それまで、周りに同じような境遇のママがいなくて、独りで悩んでいました。家族に相談しても、なかなか解決できないこともあります。そこで、病院から紹介され、ママの会に参加してみました。

みなさん、其々ですが、お互いの悩みは共有でき、また、先輩ママからのアドバイスなど、色々なコトをお話して、少しずつ、自分自身の苦しみから解放されていきました。

そして、客観的にこの食物アレルギーをもることもできるようになり、精神的に凄く楽になりました。

もし、あなたが一人で悩んでいたら、一度近くのママの会に参加してみてもいいがですか。

-----  
7. 事務局の窓辺から  
-----

はじめまして。今年度より、事務所で仕事をしています、鹿嶋（かしま）と申します。

アトピーの女の子と、食物アレルギーの男の子の母・海部津島地区のアレルギーの会をしています。

不慣れな事も多く、毎日業務に追われながら、仕事をしています。色々勉強させて頂きながら、アレルギー児と親が少しでも安心して過ごせるように、お手伝いしていきたいと思っております。微力ですが、頑張っていきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

-----  
8. 第4期アレルギー大学 始まりました！！  
-----

第4期 アレルギー大学 始まりました！！

2009年度 第4期アレルギー大学が、5/17(日)三重県鈴鹿市を皮切りに始まりました。このあと四日市市、名古屋市、岐阜市、浜松市、静岡市、において、12月までの土日に開催を予定しています。

アレルギー大学は、保育園・学校・保健所・病院・ホテルなどでのアレルギー対

応食・給食の献立・調理、アレルギーに対応する指導・管理など各部署の専門職の皆さん、そしてアレルギーをおもちの方やそのご家族に、アレルギーの知識や集団生活のノウハウ、調理技術など、より高い専門性を身に付けていただくための講座で、食物アレルギーを中心にした講義とアレルギー対応食を学ぶ調理実習を行っています。また、教育・保育現場でのアレルギー対策に役立てていただけるよう、アトピー性皮膚炎やぜん息などの講座も新設いたしました。

調理実習では、栄養士・調理員・養護教諭・保育士など異分野の専門職の皆さんと、患者家族が調理台を一緒に実習することで、情報交換やお互いの立場の理解を深めることができとてもよかったという感想を多くいただいています。

今年度は、昨年までの3県（愛知・静岡・三重）に加え、初めて岐阜県でも開講いたします。この「アレルギー大学」は開講して4年目を迎えましたが、おかげさまでもちまして参加者の皆さまからの口コミで大きく広がり、多くの専門職の方からお申込をいただいています。初めて開催をします岐阜市での講座もすでに調理実習は満員御礼になり、名古屋での調理実習をご案内していますので、受講をお考えの方はできるだけ早めにお申し込みをいただけることをおすすめいたします。

アレルギーに関する幅広い知識を身につけていただきたいという願いから、コース受講をお勧めしていますが、1講座から受講することができます。

<http://www.alle-net.com/allergy-daigaku/alle-dai04.html>

詳しくは HP をご覧いただくかアレルギー大学担当 園木までお問い合わせください。

事務局 中西

---

## 9. メールマガジンについてのお問合せなど

---

★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（担当：園木）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、事務局（担当：園木）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。

★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◇ 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

☆◆-----◆☆