



アトピーへの正しい視点 みんなで考える アトピー ジャーナル

JADPA



NPO法人日本アトピー協会

発行：NPO法人 日本アトピー協会

〒541-0045 大阪市中央区道修町1-1-7日精産業ビル4階 電話:06-6204-0002 FAX:06-6204-0052
Eメール: jadpa@wing.ocn.ne.jp ホームページ: http://www.nihonatopy.join-us.jp/

CONTENTS

◆和食ってなんなのでしょう.....P1	◆ATOPIC WHO'S WHO 石塚左玄.....P6
◆米食の効用.....P2	◆法人賛助会員ご紹介.....P6
◆お米パンは100%安全でしょうか.....P3	◆ドクターインタビュー
◆アレルギー週間催事案内.....P4・P5	いたやどクリニック院長 木村彰宏先生.....P7
◆GOPANという面白い商品.....P6	◆ATOPICS ブックレビューほか.....P8

ととん「和食」を考える。その①
和食って何なのでしょう

和食と云えば寿司・さしみ・テンプラ...
でも見直したい「和風お惣菜」

お正月の「おせち」は和食の原点、少し気の抜けた話ですが如何でしたか、グルメばやりの昨今、世界中の珍味がお重を飾っていて素朴なおせちが恋しいという方も...、じつはおせちでもともと素朴なものだったのです。そして日本の食生活の原点がここにあったのです。

年の初めに「食育」の役目をはたした「おせち」

おせち料理は御節料理と書きます。端午の節句や桃の節句など中国から伝わった「五節供」の祝い膳として広がり、今ではお正月だけの御節料理として定着してお屠蘇、お雑煮、お煮しめの三点セットが標準的。江戸時代に祝い事のある「ハレ」の日のお膳として庶民にも広がり、また魚介類の流通で山海の珍しい食材が庶民にも行き渡るようになってお重に盛り付けるようになりました。さてお重の中身について、祖母などから説明を受けたことは一度はあると思います。

「どうして海老なの?」「それはね、腰が曲がるまで長生きしようね...という願いなの」「ブリは?」「ブリはね。イジャコ、ワカサ、イナダ、ハマチ、ブリって大きく育つごとに名前が変わるから...昔のお侍さんが出世して名前が変わることにあやかっけて出世魚と呼ばれているから」とかなんとか...そんな会話が合ったのではないのでしょうか。海老は良質のタンパク質と血圧調整に必要なカリウムを含んでいて、イコール長生き栄養源。ブリは脳活性に有意義とされているEPAやDHA脂肪酸を多く含んでいてイコール頭が良くなって出世するってことに...、いささか飛躍もありますが栄養学的に整合性はあって昔の人の食の知恵には驚かされます。

おにしめは煮染めと書きます

日本での調理の原点は「煮ること」です。西洋料理はグリルで「焼く」こと、また中国料理は「蒸す」と「炒める」割合が多く、調理の中でも煮ることは「水」が大きく関与しています。

「煮炊きモノ」は日本各地で発達して今日に至っていますが軟水として、良い水が身近にあったからこそ素材の持ち味を生かすことが出来たと云われます。

煮る調理法は「煮込み」「含め煮」「煮つけ」「煮しめ」「煮びたし」など多彩で、また「鍋もの」もそのバリエーションとされ日本料理の基本となっています。

おせちの煮しめは少し濃いめの出汁を食材に染み込ませるように炊

き上げたもので根菜類に適し、また日持ちのする調理法とされています。

健康を考えるとソース味より醤油味でしょうか

スパイスから発達したソースは畜産食材に対応したもので、いっぽう醤油は魚介類や根菜葉菜に対応したものでアレルギーの方にやさしい和食の味の基本です。とくにアレルギーの出現が少ない「自身の魚」はソテーなどバターを使ったフライパン料理も美味しいのですが、アレルギーを考えるとやはり「煮つけ」が無難でしょうか。またブロッコリーやカリフラワーなどの西洋野菜も和総菜として煮つけにすると意外に美味しく感じます。

さて和総菜となると「お豆腐」を語らなければなりません大豆アレルギーのある方には禁忌です。そこで豆腐は本当にバツ印なのでしょう? また味噌や醤油も大豆からできていますが、大豆アレルギーの方には味噌や醤油は本当にダメなのでしょう。少し立ち止まって考えてみましょう。

お豆腐は必須アミノ酸の宝庫

大豆アレルギーの頻度は7番目以上

水分88%のお豆腐ですが必須アミノ酸は豊富でゆで卵には及びませんが100g当たりのリジンをはじめ殆どが0.3g内外と云う高い含有率。大豆アレルギーの方にはこの優れた食材が食べられないのですから栄養的には大変な損失。豆腐は大豆のタンパク質を凝縮したものですから大豆アレルギーの方には大豆そのものに次いで、強いアレルゲンとして位置づけされています。ただアレルゲンとなるタンパク質は15種類が特定され、全てを取り除くことはできませんが、主要なアレルゲン物質ある「βコングリシニン」など数種類を取り除いた低アレルゲン大豆の品種改良も行われています。もう10年も前ですが「東北124」と名付けられた低アレルゲン大豆が育成され煮豆など食品への加工も試みられました。この大豆にはβコングリシニンが含まれていないということで、このような取り組みの更なる充実が望まれます。

また大豆タンパクは分解能力が高い納豆菌に出会うとほとんどアレルゲン無害化が可能となり、納豆の安全性はかなり高いと考えられ、同じく麹菌の醸造による味噌や醤油も安全域とされています。大豆アレルギーは劇症と云われる「アナフィラキシー」の出現割合が低く、また食物アレルギーの出現頻度の割合では大豆は全体からみて順位は低いもの。

小学生以上では成人も含めて7番目以上となっていて、出現頻度のトップは3才児から中学生まで鶏卵、成人のトップはエビ・カニ等の甲殻類となっています。大豆はダメと思いきや実際は知られていないのかも知れませんね。

大豆はプロテインスコアが優れていますので食物負荷試験などを受けて医師の指導のもとに「食べられる」リストに早く入れるように努めましょう。

嫌いな野菜のトップは「ニンジン」 しかしニンジンアレルギーって？

ニンジンのアレルギー出現頻度は限りなくゼロに近いとされています。研究論文も皮膚科学会誌で1件のみ、それも光アレルギーとの合併症とされています。
乳幼児の離乳食でニンジンを与えたところ「もどした」ということで即アナフィラと怯えたお母さんもいるようですが、よく小児科医と相談してください。ニンジンはβカロテンなど優れた栄養素の宝庫ですのでせっかくの良いモノを思い込みで排除するのは良くありません。お子さんにも工夫を凝らして出来るだけニンジンを食べるように仕向けてください。
おせちの煮しめにはニンジン、レンコン、ゴボウ、シイタケが定番。最近ではレンコン成分にアレルギー抑制の働きが期待され、またシイタケはレンチナンが含まれ抗腫瘍薬となっています。ゴボウは水性繊維で腸内を整えと…おせち料理から眺めて、昔からの食の知恵の蓄積には驚かされますね。
(注意・シイタケに含まれるレンチナンはアレルギーを起こす物質の一つですので食物アレルギーの方は慎重に)

とことん「食」を考える。その② 米食の効用 RICE-EFFECTS

米は世界人口の半分以上が常食し主に炊飯して食べています。そんな常識…と云うなかれ、米食は「水を含ませて」米飯に炊きあげます。小麦食は主にパンとして「水を追い出して」焼いて食べます。この正反対の違いはとても大きいのです。

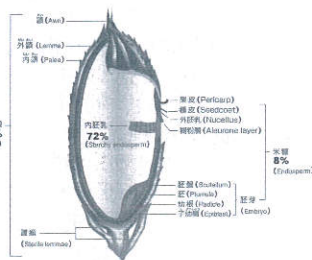
お米を食べている人たちは おおむねシっとり肌です

米を常食しているアジアの人たちは人種的な違いはあるものの欧米人に比べて肌の組織は緻密でカサカサ肌は少なくシっとり肌が多いとされています。

気候的な違いや生活様式も異なっており一概には云えませんが永年にわたっての「水を含ませて」食べる米飯の影響が現われていると考えられています。

また米の生産量は陸稲より水稲が圧倒的、水が豊富でなければお米は育ちません。各国では予算の多くを注いで灌漑設備を整えています。我が国をはじめ米の生産に関しては機械力を大規模に投入する集約農業ではなく、手作業が入り込む領域も多くあって米の味を重視します。圧倒的な機械力で農場を経営する小麦の生産とは決定的に違い、水の管理にも細やかに気配りします。そんなこんなでお米の効用のうち、水の役割りはとても大きいと考えられます。

お米の効用については医学・農学・栄養学のタテ割の壁を越えた学際的な更なる研究を望みたいもの。なお後述の米ぬか油の効用には見逃せないものがあります。



米飯が中心ですが お米はこんな食べかたもあります

日本 ◆餅

もち米を蒸し上げて臼と杵で搗き上げのが一般的。餅はしけん半分ほどの大きさでもお茶碗一杯分ほどのカロリーがあって食べ過ぎると肥満が心配ですが災害時などの非常食には最適です。

◆粽 (チマキ)

お祭には欠かせないチマキですが、もともとは戦国時代の兵糧食でした。竹の皮でお米を包んで灰汁で炊き上げ保存性を持たせたもの、端午の節句のお供え物の笹で包んだ粽の中身は「ういろ」

でこれは米粉に砂糖を練り合せて蒸したお菓子です。

中国

◆ビーフン (ライスヌードル)

うるち米の米粉で作られた「そうめん風」ライスヌードルで日本では「春雨」と呼ばれています。うどんと同じ食べ方で汁もの、炒め物など献立は豊富。デンプンはアルファー化されていますので湯がく時間もみじかく即エネルギー源となります。

◆粽子

中国での粽は日本と違ってお米と具を葦の葉など包んでから蒸籠で蒸しあげたモノ、四角い形でかなりの大きさ。5月5日、端午の節句の祝いモノから発達し、いまでは飲茶の主役となっています。日本人にはカロリーオーバーな感じですね。

韓国

◆ビビンバ

韓国料理店での定番メニューとして食通ファンも多い「混ぜご飯」、地方色豊かなバリエーションがあって、元来は祖先にささげた祝いの膳の残りをみんなでお裾分けの意味を込めて混ぜご飯としたもの。従って新年や五節句などの際の祝い膳とされていました。

インド

◆ライスクレープ

様々な具をのせて手巻きすしのように巻いて食べ、日本でもファストフードとして普及し始めました。小麦クレープの米粉版と云った感じ。

ベトナム

◆フォー (ライスヌードル)

100%米粉を使った「きしめん風」で食べ方は「らーめんの」。ベトナムの庶民食として日本でも食べられフォー自体はとても消化が良く、即活力エネルギー源となり朝食として重宝されています。

◆ライスペーパー

米粉を水で溶いて薄く延ばして蒸し焼きにして乾燥させたものでお米がアルファー化し即エネルギー源になります。具沢山の春巻き風にしてそのまま食べたり、揚げ物に。ライスペーパーはベトナムだけでなく、タイやラオスなど広く東南アジア地域で常用されています。

インドネシア

◆ナシゴレン

インドネシア風チャーハンで香辛料などにお国柄がしのばれます。ココナッツオイルを使うことが多く、このオイルを初めて口にする方は必ず受ける「災難＝下痢」があり要注意。

スペイン

◆パエリア

お米を魚介類や野菜と一緒にオリーブオイルで炒めてから炊き上げる地中海沿岸部の郷土料理。香辛料としてサフランを使いますが、このサフランは脳内の「海馬」にいい影響を及ぼすことで知られています。

ご飯の栄養価、必須アミノ酸のバランスは卵とともに理想的と云われています

白米飯	アミノ酸類	玄米飯	ゆで卵
159	バリン	174	866
210	ロイシン	230	1135
105	イソロイシン	112	701
138	フェニルアラニン	145	660
63	メチオニン	70	433
58	シスチン	136	330
92	リジン	103	928
36	トリプトファン	38	194
201	アルギニン	230	825
239	アスパラギン酸	273	1320
462	グルタミン	517	1651
67	ヒスチジン	79	330

※表中の単位はmgです。

必須アミノ酸の役割について

必須アミノ酸類は体内でつくれないので食物から摂取しなければいけないという意味で「必須」と付いていて9種類あり、どれひとつ欠かせない大切な栄養素です。アミノ酸スコアと云う考え方があって食物中のいちばん含まれる量の低いアミノ酸を基準にしてちょうど「桶または樽」を作るようなイメージでとらえたスコアです。

小麦はリジン以外のアミノ酸含有は優れているのですがリジンの含有はお米の方が30%も多くアミノ酸スコアでみるとお米が理想に近いとされています。

さて必須アミノ酸は幾つかのタイプに分けられています。その役割などを調べてみました。

◆BACC=分岐鎖アミノ酸類

(Blanché Chain Amino Acid)

主に筋肉のエネルギー代謝などに深くかかわり筋力増強と免疫力のアップに関与しているとされます。なおBACCは健康食品の花形のようにですが必須アミノ酸は食物として摂取してこそ役割をはたします。

◇ロイシン 一日必要量 2.3g

大豆たんぱく、カゼインに多く含有

◇イソロイシン 1.2g

ロイシンに同じ

◇バリン 1.6g

ピーナツ、ゴマや肉類に多く含有

◆AAA=芳香族アミノ酸

(Aromatic Amino Acid)

脳内での神経伝達物質を生成する働きがあり不眠や精神高揚など主に精神生活に関与しているアミノ酸とされています。

◇トリプトファン 0.3g

納豆、たらこ、アーモンドなどに多く含有。

◇フェニルアラニン 1.5g

牛乳、卵など動物性たんぱく質に多く含有。

◆SAA=含硫アミノ酸類

(Sulfite Amino Acid)

肝臓に関与しコレステロールなどを調整する役割や新陳代謝を促し老廃物の速やかな排出に貢献しているとされています。

◇メチオニン 1.0g

ヒスタミンの血中濃度を下げる働きもあるとされています。ホウレンソウやグリーンピース、豆類などに含有。

◆塩基性アミノ酸類

肝臓機能を強化し免疫力を高めるとされています。

◇リジン 1.8g

豆類に多く含まれます。

◆ほか

◇トレオニン 0.9g

スレオニンとも表記、体の成長に欠かせない栄養素で特に子どもさんに必要。鶏肉、魚肉、豆類に多く含有。

◇ヒスチジン 0.6g

成長を促し老化を抑制する働きがあるとされています。アレルギーの原因となるヒスタミンに移行することもあってその辺の究明はまだ研究段階です。

カツオ、マグロなどの赤身に多く含有。

★必須アミノ酸の一日の摂取必要量は体重60キログラムの成人男性を基準とした目安です。

古くから知られていて

いま見直されている「米ぬかパワー」

米ぬかをそのまま食べる方はいないでしょうね、あんな不味いもの…。でもカロリーもタンパク質も白米より多く脂質は5倍、ミネラルは10倍といった優れモノ。「ぬかみそ」はそのパワーを最初に引き出したものでお漬物としての乳酸発酵に大きく貢献、江戸時代の初めに庶民に広がりました。

ぬかみそ臭いと嫌われる一方、昭和の中頃まで米ぬかで顔を洗う女性も多くいたということで、米ぬかの美白効果は古くから知られ米ぬかの効用は化粧品等に大きく広がっています。

米ぬかからは「こめ油」が採れ優れた食用油として脚光を浴びてい

ます。それは酸化されにくく高温に強いことで揚げ物などはカラッと仕上がりが多くの栄養成分を含むため学校給食の現場でも重宝されています。

栄養成分の中でγオリザノールやトコトリエノールといったこめ油特有の体に良い働きをする栄養成分やビタミンEが豊富に含まれ、このような米ぬかパワーがお肌にいい影響を与え「米ぬか美人」を生み出しているのでしょうか。こんな長所のあるこめ油はもっと活用したいモノですね。

お米のパンは100%安全でしょうか？

お米のパンが登場して10年近くなります。パンがパンとして香ばしくふっくら焼き上がってもっちり美味しく食べられるのはタンパク質「グルテン」の働きがあるから。このグルテンは小麦タンパク質にしか存在しません。しかも小麦のアレルゲン物質となっていて米には存在しないモノ。だから純粋にお米だけでパンを焼き上げるのは至難のわざ、不可能と思われていました。

最初にお米だけでパンを焼き上げたのは北海道のベーカリー「ボナール製菓」で協会にもサンプルを送っていただきました。不可能といわれていたお米でのパン焼きに多糖類が粘性を出すために加えられ試行錯誤の末にふっくらと焼き上がったということで当時ニュースになりました。

この頃は純粋に「小麦アレルギー対応」のお米パンだったのですが、世界的な小麦の高騰で、その代替えとして価格が安定しているお米を使ったパンを何とか商業ベースに乗せることができないかと研究者が知恵を絞った結果、意外な研究からグルテンフリーのお米パンを手軽に焼く方法が開発されました。

山形大学発で世界に広がるお米パン

お米ですから通常なら農学部ですが山形大学理工学部の発泡プラスチックの研究がヒントとなってお米パンの普及に大きく貢献したということです。

機能高分子工学専攻の西岡昭博准教授は発泡スチロールや食器洗い用スポンジを製造する際に「粘り気の強い原料」と「粘り気の少ない原料」を一定の割合で混ぜ合わせて発泡成型品をつくることからパンも同じ「発泡成型品」なら、粘り気の強い米粉を混ぜればキメ細かなパンが出来るはずと畑違いの米粉に挑戦。

普通の米は難しい理屈は判りませんが結晶性とされ、この結晶性の米粉を「非晶性＝アモルファス」にすれば水に混ぜるとよく粘り、高い粘性が得られることが判っています。そこでこの混合割合を調整し、均一に混ぜればイースト発酵による泡は粘り気の少ないところを選んで発生、お米でもふっくらとパンが焼き上がるという次第。この研究の結果お米の粉だけでパンが焼けるようになり、家庭用のお米パン用「マイバイクフラワー」などの米粉が発売され、ずいぶんとお米パンが普及しました。

さてお米の「非晶性＝アモルファス」と言えば難しく聞こえますが、判りやすく言えば「アルファ化米」のことで、炊いたご飯を乾かして粉にしたものと云えば判りますね。ところがこの方法だと食品工業として成り立つには時間とお金がかかり過ぎ採算が合いません。そこでお米を炊かずにいきなりアルファ化して粉にする方法を西岡教授の研究室が開発、ヒーターと石臼という単純な組み合わせで安価に量産できるようになったのです。この熱と「せん断」を同時に行うときの熱の管理やせん断時の回転速度などにノウハウがあって「日本発の世界的な技術」となっています。

このことにより東南アジアの国々のお米「インディカ米」でもパンが焼け、小麦高騰に苦しむ国々にも朗報となっているということです。



◆ご注意◆お米パンがブームとなっています。売られているお米パンの中には小麦粉を混ぜた製品があり、さらに製造工程での小麦粉の混入もあって小麦アレルギーの方には何かと気がかり。購入の際は必ず100%、米粉であること、また製造ラインが別になっていることをお店で確認してください。

より深く、より広く

「アトピー・アレルギー」について勉強しましょう

患者さんには見逃せないアレルギー週間かずかずの催事、アレルギー週間は1966年(昭和41年)2月20日に石坂公成、石坂照子両先生がIgE(免疫グロブリン)を発見された事に因み毎年2月20日をはさんで日本アレルギー協会様が制定、今年で18回目を迎えます。患者さんには頼もしい催事でこの期間を中心にアレルギーに関する各種啓発活動を行っています。

◆東京都(アレルギー週間中央講演会)

日時・2月18日(土)13:00~16:30

会場・星陵会館(千代田区永田町2丁目)

「アレルギーの克服に向けて・アレルギー疾患の予防と治療、自己管理を含めて」

演題・①「アレルギー疾患の慢性期と急性期の対応」

領域・アレルギー性鼻炎・花粉症

後藤 穰先生(日本医科大耳鼻咽喉科)

②「アレルギー疾患の慢性期と急性期の対応」

領域・アトピー性皮膚炎

江藤隆史先生(東京通信病院皮膚科)

③「アレルギー疾患の慢性期と急性期の対応」

領域・食物アレルギー

海老澤元宏先生(相模原病院)

事前申込不要先着400名・併設相談会への相談問合せ先

03-3523-8210 中央講演会事務局まで

◆仙台市

日時・2月11日(土)13:30~15:30

会場・仙台市情報・産業プラザAER5階

宮城県アレルギー週間市民公開講座

「花粉症と小児ぜんそくに関する市民公開講座」

演題・①「子どものぜんそく」

森川みき先生(森川小児科アレルギー科)

②「花粉症のおはなし」

草刈千夏志先生(草刈耳鼻科)

事前予約・問合せ仙台放送「ドクターサーチみやぎ」

022-215-4455

◆足利市

日時・2月8日(水)14:00~16:00

会場・足利市生涯学習センター302号室

講演会・研修会(学校栄養関連関係者のみ)

演題・①「学校給食における食物アレルギーの現状とその対応」

吉原重美先生(独協医科大小児科)

◆新潟市

日時・2月19日(日)13:30~16:00

会場・新潟ユニゾンプラザ4階大会議室ほか

講演会と医療相談会

演題・「アレルギー疾患・標準的診断と治療」

①成人喘息 藤森勝也先生(柿崎病院)

②小児喘息 阿部時也先生(市民病院)

③アレルギー性鼻炎 川崎 克先生

④アトピー性皮膚炎 丸山友裕先生

⑤薬剤アレルギー 齋藤幹央先生

◆つくば市

日時・2月19日(日)13:00~15:30

会場・つくば国際会議場2階中ホール

市民公開フォーラムINつくば「ぜんそく」「COPD」最近の

トピックス 司会 檜澤伸之先生(筑波大)

演題・①「喘息との上手な付き合い方」

飯島弘晃先生(筑波メディカルセンター)

②「COPD・肺の生活習慣病」

坂本 透先生(筑波大学呼吸器内科)

定員200名先着順

◆草加市

日時・2月4日(土)13:00~15:30

会場・アコスホール南館7階

アレルギー週間市民公開講座2012

演題・①「アトピー性皮膚炎」

當間由子先生(東松山市民病院皮膚科)

②「気管支喘息」

倉島一喜先生(循環器呼吸器センター)

③「スギ花粉症」

飯野ゆき子先生(自治医大さいたま病院)

問合せ先フリーダイヤル0120-457-231

◆東京都

日時・2月5日(日)14:00~16:00

会場・帝京大学本部棟4階会議室

アレルギー週間東京城北地区市民公開講座

演題・①「成人ぜん息の最新治療」

大田 健先生(帝京大内科)

②「アレルギー性鼻炎の最新治療」

飯野ゆき子先生(自治医大さいたま病院)

問合せ先・帝京大医学部内科学講座呼吸器・アレルギー学医局

03-3964-1211 FAX3964-1291 市民講座明記

◆千葉市

日時・2月19日(日)13:00~16:00

会場・プラザ菜の花

千葉ブロック千葉地区市民公開講座

演題・「アレルギーの克服に向けて」

◆横浜市

日時・2月19日(日)14:00~16:00

会場・横浜新都市ビルそごう9階

アレルギー患者相談会

「アレルギー疾患の予防、治療法をより良く知るために」

演題・①「アレルギーへの対処方法、アレルギー回避VS免疫療法」

海老澤元宏先生(相模原病院)

相談会併設・成人アトピー性皮膚炎は朝比奈明彦先生(相模原病院)

川口博史先生(金沢皮膚科)

事前申込不要ですが相談会問合せは03-3222-3437 患者相談会の

相談旨伝える。

◆成田市

日時・2月12日(日)13:00~15:30

会場・成田市保健福祉館

千葉ブロック東部地区市民講座

「アレルギー・アトピーの克服に向けて-花粉症とぜん息を一緒に

考えましょう-」

演題・①「アレルギー性鼻炎/花粉症について」

岡本美孝先生(千葉大耳鼻咽喉科)

②「小児ぜん息のコントロール」

西牟田俊之先生(下志津病院名誉院長)

◆長野市

日時・2月18日(土)13:00~16:50

会場・長野県農協ビル12階会議室

信州アレルギー市民フォーラム2012

演題・①「快決! くしゃみ・鼻水・鼻づまり-アレルギー性鼻炎」

茂木英明先生(信州大医学部耳鼻咽喉科)

②「アレルギーと皮膚-アトピー性皮膚炎を中心に」

木庭幸子先生(信州大医学部皮膚科)

③「小児期のアレルギー性疾患-食物アレルギーと気管支

ぜんそく」小林法元先生（信州大医学部小児科）

④「喘息死ゼロを目指して」

宮原隆成先生（長野松代総合病院呼吸器）

事前申込不要

◆名古屋市

日時・2月22日（水）13:00～16:00

会場・名古屋大学医学部附属病院呼吸器外来

成人気管支喘息患者相談会

◆岐阜市

日時・2月22日（水）13:00～14:00

会場・岐阜大学医学部附属病院1階多目的ホール

アレルギーについての講演および患者相談会

演題・①「アレルギーと予防接種」

寺本貴英先生（岐阜大小児病態学）

◆大阪市

日時・2月11日（土）14:00～16:00

会場・朝日生命ホール（朝日生命館8階）

市民公開講座 IN 大阪

「アレルギーってなあに？鼻のアレルギー、こどものアレルギー」司会 川瀬一郎先生

演題・①「2012年花粉症の傾向と対策」

朝子幹也先生（関西医科大耳鼻咽喉科）

②「こどもの喘息」

末廣 豊先生（済生会中津病院小児科）

事前に参加申し込み FAX072-620-7474 大阪と明記

◆神戸市

日時・2月18日（土）14:00～16:00

会場・兵庫県民会館11階パルテホール

市民公開講座「アレルギーとうまくつきあおう」

演題・①「知っておこう鼻炎の薬」

土井清司先生（神戸大学院医耳鼻咽喉科）

②「喘息がよくならないときに考えたい5つのポイント」

富井啓介先生（中央市民病院呼吸器内科）

◆大津市

日時・2月19日（日）13:30～15:50

会場・滋賀県立県民交流センター ピアザ淡海

市民公開講座「せきとゼイゼイ 良くなるために！」

演題・①「滋賀県の2012年春季花粉飛散予測」

松原由歩先生（滋賀医大耳鼻咽喉科）

②「こどものせきとぜんそく」

夏原 厚先生（守山市民病院院長）

③「大人のせきと息切れ」

中野恭幸先生（滋賀医大呼吸器循環器）

事前参加申し込み FAX077-582-1461 切2月13日必着

◆奈良市

日時・2月4日（土）13:30～16:00

会場・秋篠音楽堂（ならファミリー専門店6階）

市民公開講座「アレルギーと上手につきあおう」

演題・①「花粉症とうまくつきあおう」

中井義紀先生（近大奈良病院耳鼻咽喉科）

②「アトピー性皮膚炎について」

山田秀和先生（近大奈良病院皮膚科教授）

③「小児喘息と上手につきあおう」

南部光彦先生（天理よろず相談所病院）

事前に参加申し込み FAX072-620-7474 奈良と明記

◆和歌山市

日時・2月26日（日）14:00～16:30

会場・県民交流プラザ 和歌山ビック愛

市民公開講座 司会 古川福実先生（県立医大）

演題・①「アトピー性皮膚炎のなぜ？」

辻岡 肇先生（日赤和歌山医療センター）

②「自分で出来る花粉症対策」

榎本雅夫先生（日本健康増進機構理事長）

◆松江市

日時・2月18日（土）16:00～18:00

スギ花粉症講演会

「スギ花粉症の治療と予防」

◆広島市

日時・2月19日（日）10:00～12:30

会場・リーガロイヤルホテル広島

アレルギー週間の集い2012 in 広島

講演会と個別相談会

「アレルギーをコントロールしよう

体質だからとあきらめないで」

◆福岡市

日時・2月26日（日）13:00～16:00

会場・天神ビル11階会議室

記念講演会

「アレルギー・日常生活をより快適に」

演題・①「花粉症」

岸川禮子先生（福岡病院アレルギー科）

②「喘息・成人」

岩永知秋先生（福岡病院院長）

③「喘息・小児」

小田嶋 博先生（福岡病院副院長）

④「アレルギー性角膜炎」

内尾英一先生（福岡大医学部眼科）

⑤「アレルギーとストレス」

十川 博先生（九州中央病院心療内科）

アトピー性皮膚炎のスキンケア実習コーナー併設

北海道地区等、編集時には詳細が判りませんので割愛しました。また講師の先生方の肩書等も字数の都合で省略したのももあり失礼しています。

アレルギー週間の催事詳細に関しましての問合せは公益財団法人日本アレルギー協会のホームページをご覧ください。アレルギー諸疾患でお悩みの多くの方々に少しでもお役に立てればと願っております。

◆日本アレルギー協会 URL=<http://www.jaanet.org>

日本アレルギー協会各支部電話

◆北海道支部 KKR 札幌医療センター内

TEL:011-822-1811 FAX:011-832-9859

◆東北支部

岩手医科大学内科学講座呼吸器・アレルギー・膠原病内科学分野医局内

TEL:019-651-3918 FAX:019-626-8040

◆北関東支部 獨協医科大学呼吸器・アレルギー内科内

TEL:0282-87-2151 FAX:0282-86-5080

◆東海支部 金城学院大学薬学部 気付

TEL:052-798-0180

◆北陸支部 福井大学小児科気付

TEL:0776-61-3111（内線2316）

◆関西支部 茨木市美穂ヶ丘3-6 山本ビル302号

TEL/FAX:072-620-7474

事務長 十河（そごう）亮一様

◆中国支部 岡山大学医学部第二内科気付

TEL:086-235-7224

◆四国支部 徳島大学医学部分子制御内科医局気付

TEL:088-633-7127

◆九州支部 国立病院機構福岡病院内

TEL:092-565-5534（内線272）

→P.3より続き

家庭で手軽にお米のパンが焼けると GOPAN=ゴパンと云う面白い商品

日本を代表する農作物のお米でおいしいパンを食べてもらいたい…という思いを形にしたのが「GOPAN ゴパン」、三洋電機のチームが2003年に開発しまもなく10年を迎えます。

当時、米粉を利用したパン作りが進んでいた新潟からノウハウを学んだということですが、その頃のお米パンはコッペパンや丸いパンが主流、パン作りの中で一番難しいとされる食パンはなかなか作れなかったそうですが、山があつてふっくら焼ける食パンを目標に改良を重ね、大阪のパン職人とタイアップして、お米パンのプログラムを完成。2010年に発売したちまち大ブレイク、ヒット商品として愛用者も増えているとか。

三洋電機がパナソニックに合併され「ゴパン」のチームが解散されたのは少し残念、材料の米粉の供給ルートが変わって戸惑っている愛用者もいて、とくにグルテンフリーの「ゴパン」用の米粉が入手難。ただし手間はかかりますが、家庭のライスストック（米びつ）にあるお米やスーパーで手軽に手に入る「上新粉」を利用して「お米がそのままパンになる」というのが「ゴパン」の強み。小麦アレルギーを持つ方には目の届く範囲で、また目の前で「お米のパンが焼ける」のは何よりも安心材料。パナソニックさんには今後、いっそう力が入った取り組みをお願いする次第です。

ATOPIC WHO'S WHO

連載第二回 石塚 左玄 (食育の提唱者 いしづかさげん)

石塚左玄をご存知の方は、かなり食事情に通じた方ですね。食といってもグルメとは少し無縁のような粗食主義者だったようです。

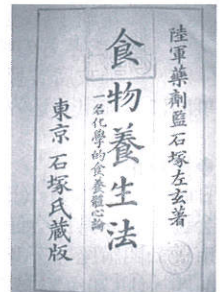
石塚左玄は明治中期の陸軍薬剤総監で軍医総監だった森鷗外に比べるとやや影の薄い感じですが、この頃、脚気により死亡者が続出の折に鷗外は頑なに白米食に固執、いっぽう左玄は玄米食ほかパン食を提唱し「乾パン」を発明しています。鷗外の名

声が余りにも大きく、海軍軍医総監の高木謙寛が提唱したパン食ともども左玄の功績は低く見られその名を知る人が少ないのはとても残念ですが前述の乾パンとともに担架も発明、また竹でピンセットをつくるなど、なかなかのアイデアマンでもあったようです。

さて幼児のころから皮膚病に悩まされた石塚左玄は明治10年西南戦争に参戦してから皮膚病が悪化、さらに腎臓疾患も併発。ヘブラー氏掻痒症と呼ばれていた皮膚病は左玄の伝記には「ブルリゴ」と記されていて頑固な皮膚病とか。確定はできないがフェルナンド・R・ヘブラー氏といえは十九世紀半ばに活躍した近代皮膚科学の父とされる偉大な医師。その頃はアトピーという概念はなかったが皮膚の手入を奨励するなどの文章が残されていて、左玄が頑固なヘブラー氏掻痒症に悩まされたということでもし

かしたらアトピー性皮膚炎かも…という説もある。毎日、入浴したといい、時には牛乳風呂には入って保湿を欠かさなかった…ということで親水行為はアトピーには有効、そのうゑに元祖ベジタリアンのようにも受け取れる伝統食推進派、まさに現在のアトピー性皮膚炎対応に共通する考え方ですね。

左玄は明治27年に「化学的食養生長寿論」を著わし、その中で日本人は古来から穀類と野菜を主食としてきた民族で肉食主体の西洋料理の急激な普及を懸念し、玄米食や食物繊維の摂取、また食塩の抑制なども指摘。さらに人の臼歯は粒状の穀類に適した形であり肉食に適する犬歯は発達していない、だから人類は穀物をはじめとした植物繊維の摂取こそ本来の姿であるとも提唱。その考え方はさまざまな食を考える団体に引き継がれ現在に至っております。なお「体育智育才育は即ち食育なり」とした考えから、「食育」の概念を確立、栄養の大切さを広く国民に啓発した功績は大きい。



法人賛助会員様ご紹介 第6回 (敬称略)

シヤチハタ株式会社

平成16年(2004年)ご入会

◆所在地

451-0021 愛知県名古屋市中区天塚町4-69

◆電話 0587-24-3933

◆行種 文具事務用品製造販売

◆アトピー関連商品 かんてんねんど (小麦不含有)

◎アトピー患者さんへのひと言

子供用ねんどとして、油ねんどや小麦ねんど、紙ねんどなどが市販されていますが、このねんどは寒天を主体とする食品素材だけで作られています。小麦アレルギーの子供たちも安心して遊ぶことができ、食用色素でカラー化(基本色5色:赤・青・黄・黒・白)していますので色遊びや押し型による絵柄遊びなども楽しむことができます。すぐに乾燥しないので長い間の工作が楽しめ、触った感覚もモチモチ感覚のこれまでにない新しいねんどです。

株式会社サンワード商会

平成17年(2005年)ご入会

◆所在地

541-0063 大阪市中央区本町2-3-9 JPS本町ビル

◆電話 06-4705-1300

◆業種 繊維製品製造卸販売

◆アトピー関連商品 空気触媒清潔加工 Tio Tio

◎アトピー患者さんへのひと言

弊社は未来の技術と言われる空気触媒清潔加工 TioTio 商品を取り扱っております。空気触媒とは薬剤を使わず空気中の酸素と水分をエネルギーとして有害物質を分解し、抗菌防臭・消臭やマイナスイオンの発生など優れた効果を発揮する極めて安全で画期的な新技術です。空気触媒 TioTio 商品は、お肌自体の雑菌を分解・除去しますのでアトピーの方など皮膚疾患時のお手入れやお肌のトラブルの改善、乳幼児などのお肌の敏感な方にも安心してご使用頂けます。一度手軽なタオルなどからお試し下さい。こんな商品が欲しいというご要望があればどんどん弊社までお知らせください。商品開発の参考にさせていただきます。

皆さんでつくるアトピージャーナル

医学会患者会情報・新製品ニュース・話題・トピックスなど随時ご投稿ください。
鋭意検討のうえ掲載いたします。

次号発行予定 3月12日

日本アトピー協会通信紙 **あとぴいなう**

発行 特定非営利活動法人 日本アトピー協会
発行人 後藤田 育宏 主幹 倉谷 康孝

〒541-0045 大阪市中央区道修町1-1-7日精産業ビル4階
電話 06-6204-0002 FAX.06-6204-0052
E-Mail jadpa@wing.ocn.ne.jp
Home Page <http://www.nihonatomy.join-us.jp/>



木村 彰宏 先生(小児科医)

17年前の商店街の無残なアーケードの光景がよみがえる…、炎に包まれたであろう板宿駅前もいまは穏やかな小春日和の日差しを受けて人々が行きかう。その商店街の突き当たりの大通りに面して「いたやどクリニック」があって、院長でもある木村彰宏先生をお訪ねした。診察室にはピカチュウなどのキャラクターがさりげなく壁面を飾っていて、そんな中、木村彰宏先生は、小児アレルギーの分野において、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、気管支喘息などの病気を専門に治療されておられます。今回は食物アレルギーについてお話を伺いました。

—— 地下鉄からも直ぐですし、子どもさん連れには便利ですね。
…ご専門の食物アレルギーについてお伺いしたいのですが…。

来院される患者さんの症状は、大きく次の3つに分けることができます。

1つめは、湿疹ができて来られる方。2つめは、喘息や蕁麻疹、アナフィラキシーを起こして来られる方、3つめは、身近な方がアレルギーでご苦労をされ、子どもさんもアレルギーになるリスクが高いために、予防ができないかという相談に来られる方です。

—— 最近、湿疹と食物アレルギーについて話題となっていますが…。

湿疹と食物アレルギーは、年齢が小さければ小さいほど、湿疹つまりアトピーですね、アトピーの原因はもしかすると食べ物に関係しているかもしれないですね、というお話をします。

これまでは、食べ物アレルギーが原因で湿疹がでるという考え方が支配的でした。皮膚のプリックテストや採血をして、湿疹の原因となる食べ物を探していく。最終的には食べさせてみる、つまり負荷試験を行って原因食物の診断をします。

ところが、血液検査を繰り返して行きますと、その値は短期間に大きく変動する。その変わり方というのが食事の指導以上に、皮膚の状態に大きく左右されることがわかってきました。食べ物をコントロールする以上に皮膚をうまくコントロールすることで、アレルギー検査の結果がよくなる。反対に皮膚の状態が悪くなると、アレルギー検査の結果も悪くなることに気づきました。

食物アレルギーが感作される入り口は、これまでのように口から消化管を通してという道筋だけでなく、肌からも吸収されて感作に至るといふ風に考えると、うまく説明がつくのです。湿疹というのは食物アレルギーをみつける入り口であると同時に、湿疹自体を治療しなければ、食物アレルギーもコントロールできないのではないかというように、考え方が様変わりしてきたのです。

—— 湿疹が原因で、食物アレルギーになるということもあるのですか？

卵、牛乳にアレルギーがあるから湿疹になるということと、その反対に湿疹があることで食物アレルギーになるという様に、食物アレルギーと湿疹との間に、相互のキャッチボールがあるのではないかということが分かってきました。

食物アレルギーの治療は、年少児では除去食を中心に指導を行うのですが、湿疹がある場合には適切なステロイド外用薬を使って、湿疹を短期間のうちに治すことを目指します。食物アレルギーと湿疹とは、並行して治療していく必要があるのです。

食物アレルギーが治ったという状態は、原因となる食べ物を、食べないでいると症状が出ないというレベルではなく、食べても症状がでなくなる状態が治るということです。そこに持っていくためには、一定期間除去食療法が必要だと考えます。

木村彰宏(きむら あきひろ)先生のプロフィール

神戸医療生活共同組合
いたやどクリニック 院長
日本小児科学会専門医
日本アレルギー学会認定専門医
子どものこころ専門医

1976年
神戸大学医学部卒業
1981年
同大学院医学研究科修了
1984年
国立神戸病院小児科
現神戸医療センター勤務
2000年7月
いたやどクリニック小児科勤務
2005年9月
いたやどクリニック院長
2009年6月より
神戸医療生活共同組合
理事に就任



—— お母さんが恐怖に怯えるアナフィラキシーについて先生は如何、お考えでしょうか？

アナフィラキシーで来院される患者さんの治療は、大きく3つに分かれます。まずアナフィラキシーが起きたときに、どのようにして最悪の事態から免れるのか。あらかじめ内服剤(抗ヒスタミン薬やステロイド内服薬)やエピペンを処方しておきます。また、食物抗原が書かれたカードを携帯していただいたりします。

2つめは、アナフィラキシーを起こしにくくするために「食べ慣らし」をする。少しずつ食べていくことで、アナフィラキシーを起こしにくい体質に変えていくことです。

3つめは、誤食をおこさないように、しっかりと食事指導を行うことです。除去食を続けているときに心配なのが、食品成分表示に書かれている内容を読み間違い、誤食につながることです。誤食してしまうパターンは、みなさんよく似ているのですよね、誤食で多いのが、乳成分が含まれている加工食品と、グルテンが含まれている小麦製品ですね。牛乳アレルギーでは、カゼイン・ホエイといった乳成分の見落としが、誤食につながります。小麦アレルギーの場合は、グルテンが使われている米粉パンですね。グルテンは小麦蛋白の成分です。米粉パンといってもグルテンが入っていると食べられないこととなります。

もちろん、小麦成分が入っていない米粉パンもあるんですよ。ただ市販されている米粉パンは殆どの製品にグルテンが入っています。グルテンが入っていることを、親御さんも知らないし、売っている方も、グルテンが小麦成分であることを分かっていない場合が多く見受けられます。親御さんと業者への啓蒙が大切だと思います。

アナフィラキシーは短時間のうちに生命に危険が及ぶ症状です。大切なのは、初期の症状のうちにアナフィラキシーかどうかを見極めることです。見極めるというのは簡単なようで難しいことです。

食物アナフィラキシーは、皮膚が赤くなったり蕁麻疹が出るなど、皮膚の症状で気づかれることが多いのですよね。蕁麻疹は食べ物以外にも、疲れや感染症など、いろいろな原因で起きます。また多くの方が経験しますので、抗ヒスタミン薬の処方でも治療が終わることも少なくありません。しかし、蕁麻疹に腹痛や息苦しさなどを伴うときには、アナフィラキシーを考える必要があります。アナフィラキシーの症状のひとつとして蕁麻疹が出ていると考えた場合、血圧を測ったり酸素濃度を測ったりして、アナフィラキシーのレベルを把握して、適切な救急治療を行う必要があります。蕁麻疹だけに目を奪われるのではなく、遅れることなくアナフィラキシーの治療をすべきなのですね。患者さんの訴えが、蕁麻疹だけに限局しているものなのか、それとも、症状が全身に及んでいるものなのかを、意識して診察していきたいと考えています。

—— たいへん有意義なお話し、ありがとうございました。

アレルギーっ子に嬉しいブランド

お米の焼き菓子&ケーキ素材 「SWEETS AID=スイーツエイド」

アレルギーをもつ子どもさんでも食べられる、美味しいお菓子のブランドとして株式会社 禾 (のぎ) 様が「SWEETS AID」を昨年11月27日に立ち上げ販売を開始。

小麦粉・卵・乳製品・上白糖・保存料・化学調味料を使用せず、原材料を厳選し、一つ一つ手作り・手作業にて製造したもののばかり。普通のお菓子に比べて食感や味に何ら遜色がないため、アレルギーフリーだと言わない限り「アレルギー患児向けのクッキー」とは気づかぬほどの評判とか。また「手作りしたいけど、時間がない」そんな、お母さん方のお役に立つべく、米粉ケーキのスポンジ台や豆乳クリームだけの「手作りパーツ」の販売もしており、お誕生日ケーキなどもお子さんと一緒にデコレーションづくりが楽しめるという。アレルギー対応のお菓子に対するイメージが一変するようなラインアップで、アレルギーを持つ子どもさん、そうでない子どもさんと一緒に同じお菓子を美味しく食べるというシーンをイメージしながら、その実現に努力を重ねた結果「SWEETS AID」が誕生。アレルギーのある子供たちに、「ケーキ」を食べることの楽しさを知ってもらえたらうれしい…とは開発者で同社、中条社長のコメント。商品の詳細はオンラインショップをご覧ください。

なお協会の方でも若干の商品をお預かりしておりますのでサンプルをご希望の方はお申しつけください。

香川県綾歌郡綾川町畑田697-1 株式会社 禾 (のぎ)

TEL (087) 877-2297

<http://sweetsaid.com/>

お米クッキーは5種類あります

あられクッキー

おからごまクッキー

みそもんクッキー

オートミールクッキー

オレンジココアクッキー



高野山のふもと、紀ノ川に沿った果樹園地帯に アトピーの方に向けての療養型温泉を目指す

「野半の里」

ナンバから南海高野線で「橋本」へ約45分、JR和歌山線乗り換えて「笠田=かせだ」まで20分、1時間あまりで行ける日帰りコースの温泉「野半の里」。華岡青洲の旧跡に隣接する和歌山県伊都郡の造り酒屋の跡地に温泉が出た…ということで高野山への観光客も立ち寄るとか。

流行りの「公衆浴場風レジャー施設」とは一味違ったコンセプトで温泉成分を活かした湯治メソッドを組んでいてアトピーの方に利用して欲しいと、このほど施設内に「あとびい 醫仁館」を開設。豊富な温泉資源に恵まれた野半の里を、健康創造への取り組みに理想的な条件を有していると考え、温泉による心身のケアをはかる目的で施設を充実。看護師や療法士は常駐していますが協会では専門の医師の参加を要請し、本格的な治療施設になるよう提言して行きます。とくに同社が掘り当てた第五源泉は成分的に有意義な可能性を秘め、ほかでは見られない専用設計の「ミストシャワー装置」や、塩素添加や希釈しない第五源泉100%温浴などアトピーの方、あるいは敏感肌の方向けの独自の入浴方法を開発。これらを医学的な観点でさらに完成度を高め、アトピー軽快に寄与する一つの選択肢として安心できる施設になるよう願っています。

担当者はアトピーの方の意見を取り入れて改良を重ねてゆきたいということですので、ぜひ一度、体験入湯するよう呼び掛ける次第です。詳細は下記にお問合せください。

野半の里

〒649-7174 和歌山県伊都郡かつらぎ町

佐野702

電話：0736-22-1005

駐車場完備：163台収容



専用設計の「ミストシャワー装置」

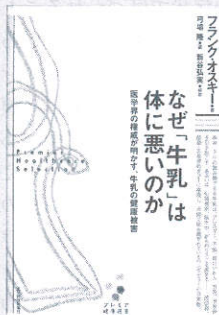
読んでみましたこの書籍

- ◆「なぜ[牛乳]は体に悪いのか」
フランク・オスキー著 弓場隆訳。新谷弘実医師解説。
東洋経済新報社発行 1100円。

2003年に発行された「牛乳は危険がいっぱい？」(同社発行)に改訂・加筆の上、再編集されたものです。ショッキングなタイトルに驚かれる方もおられると思いますが発行以来物議を醸しています。

「牛乳は小牛が飲むモノで人には不向き」という考え方です。異種タンパク質という事でしょうか？ そうなると全ての動物性たんぱく質は異種？となるような気がします。確かに牧草が汚染されたり、牛に抗生物質を与えたりで、栄養満点の牛乳の品質が？とは思いますが、この説に反論する書籍があれば、よりいっそう論点が明確になるのですが、唯一、北海道大学の仁木良哉(にきりょうや)名誉教授が「科学的検証がない」と反論されています。

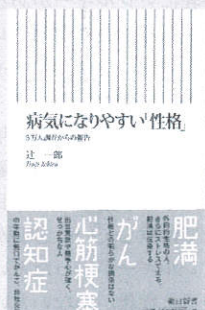
乳業界では当然話題にもならない参考程度の書籍でしょうね。あなたはどうか判断されますか？



- ◆「病気になりやすい[性格]」5万人調査からの報告
辻一郎著(東北大学大学院医学系研究科公衆衛生学分野教授)
朝日新聞出版740円(税別)

走り読みもせず、書籍タイトルだけで購入してしまいました。残念ながら「アトピーになりやすい性格」は載っていませんが、「がんになりやすい性格はあるのか」「認知症になりやすい性格は」「頑固で無口が影響する病気は？」など病名別に5万人という調査より様々な統計が掲載されています。そもそも性格って何？から書籍は始まります。かの芥川龍之介も晩年の作品で「運命は性格の中にある」と書いているそうです。なかなか性格は変えられませんが、楽しく暮らせる性格や長生き出来る性格って少し興味ありませんか？

あなたの性格がこの書籍に載っていないと良いのですが…



図書の実し出します。詳しくはお問い合わせください。TEL 06-6204-0002 FAX 06-6204-0052