



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

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

「輸入食品(食材)」について考える P1~P5	◆ 大阪はびきの医療センターの P6 食物アレルギー料理教室レシピ集-20
◆ わが国の食糧自給率(農林水産省) P1	
◆ 世界の人口と食料 P2	◆ 【第1回 こどもアレルギー学会】参加ご報告 P7
◆ 輸入食品への意識と取り組み P2	◆ ATOPICS P8 「小児のアレルギー疾患保健指導の手引き」2023年度版 アトピー性皮膚炎市民公開講座in枚方 聴講報告 ブックレビュー
◆ 法人賛助会員様ご紹介 第76回 P3	
◆ ハーイ!アトピーづきあい40年の友実です P6 (フリーアナウンサー関根友実さん・最終回)	

輸入食品(食材)について考える

「地産地消」という言葉も定着したのか、最近あまり聞かなくなつたように思います。1981年に農林水産省で「地域内食生活向上対策事業」が策定された際、「地場生産・地場消費」が略されてきた言葉だそうです。また、新鮮なお野菜も売っている「道の駅」は、2023年8月時点で全国に1209駅が国土交通省によって登録されているそうです。

その反面、輸入食品や輸入食材の届出件数や重量は年々増加しています。今回は、少し気になる「輸入食品・食材」について考えてみました。

わが国の食糧自給率(農林水産省)

食料自給率とは

食料自給率とは、我々が食べる「食料」を「自給している率(割合)」=「日本で生産した食料の割合」ということになります。「食料」には日本人が口にする「全ての食べ物」が含まれ、米や麦、肉、魚介類、野菜、果物など様々なものがあり、これらを品目別に分類して国内で生産している量や輸入している量を把握し、自給率を計算します。

例えば、スーパーや商店等で売られている生鮮品や加工食品、レストラン等での外食に使用される食材、輸入される原料や加工食品、お菓子類やジュースなども含め日本で流通している全ての食料を対象にしています。ただし、お酒は嗜好品なので対象外とのことです。

カロリーベースと生産額ベース

「カロリーベースの食料自給率」では、直近(2019年度)の値は、国民1人1日当たり供給している全品目の熱量の合計(供給熱量:2,426kcal)に占める国産の熱量(国産熱量:918kcal)の割合を計算し「38%」となっています。

もうひとつは「金額」ベースです。食料の生産・輸入・加工・流通・販売は経済活動であり、全てお金の換算できるため、経済活動を評価する観点から、生産額や輸入額をもとに計算した自給率が「生産額ベースの食料自給率」で、直近(2019年度)の値は、食料全体の供給に要する金額の合計(15.7兆円)に占める国内生産額(10.3兆円)から「66%」となっています。

カロリーベースの食料自給率は、単位重量当たりのカロリーが高い米や小麦、油脂類の影響が大きくなります。一方、生産額ベースの自給率は、単価の高い畜産物や野菜、魚介類の影響が大きくなります。また、総じて輸入品より国産品の方が高いので、国内生産額は高くなり、結果として生産額ベースの自給率はカロリーベースより高くなります。これは、付加価値が高く、高品質な農産物を生み出しているという日本の農林水産業の強みが反映されているとも言えるそうです。

日本人が昔から食べてきた品目

日本人が昔から食べてきた米や野菜、魚介類の自給率は、米が97%、野菜79%、魚介類52%と比較的高くなっています。これは、昔から食べていたため、生産基盤や生産技術が受け継がれていることや、生鮮野菜は長期保存ができず輸入が難しい、魚介類は国内で新鮮なまま流通できるといった理由も考えられます。

国内で生産している畜産物の自給率は、牛肉35%、豚肉49%、鶏肉64%、鶏卵96%、牛乳・乳製品59%となっていますが、飼料として毎日必要とするとうもろこしや牧草などの多くは外国から輸入されているため、国産の飼料を食べて純粋に国内で生産された牛肉は「35%のうち9%」、豚肉は「49%のうち6%」、鶏肉は「64%のうち8%」、鶏卵は「96%のうち12%」、牛乳・乳製品は「59%のうち25%」となってしまいうです。

また、小麦や油脂類・飼料の原料となる大豆、菜種、とうもろこしなどは日本の限られた農地で大量に生産するのが難しく、生産に適した気候で広大な農地を有する国(アメリカ、オーストラリア、カナダ、中国など)で大規模に生産されたものが輸入されており、自給率はそれぞれ小麦16%、大豆6%、油脂類13%と低い状況です。

患者さんからのご相談はいつでもお受けします。

症状がいつに改善されず長びく治療にイライラが募り先行きを悲観...ちょっと待った!全国約600万人(※)の方があなたと同じ悩みをかかえています。ここはみんなで「連帯」し、ささえあいましょ。日本アトピー協会をそのコア=核としてご利用ください。

※H12~14年度厚生労働科学研究によるアトピー性皮膚炎疫学調査より推計。

ご相談は

電話：06-6204-0002 FAX：06-6204-0052
メール：jadpa@wing.ocn.ne.jp(火・木 10:00~16:00)
お手紙は表紙タイトルの住所まで、なおご相談は出来るだけ文面にしてお願いします。電話の場合はあらかじめ要点をメモにしてすみじかをお願いします。(ご相談は無料です。)

◆協会は法人企業各社のご賛助で運営しております。 ◆患者さんやそのご家族からのご相談は全て無料で行ってあります。

さらに、砂糖の原料となる作物は、てん菜とさとうきびです。てん菜は寒冷地での作付けが適しており、日本では北海道で生産されています。さとうきびは逆に亜熱帯地での作付けが適しており、日本では主に沖縄県・鹿児島南西諸島で生産されています。このように、国内では産地が限られるなか、外国からも砂糖原料(粗糖)を輸入しており、砂糖類の自給率は34%となっています。

直近の食料自給率(カロリーベース)は38%ですが、昭和40年度(1965年度)では73%で、長期的に低下してきました。この主な要因は「日本人の食生活が変わってきた」ことがあげられています。主食である米の消費量は半分以下になっています。米は基本的に国内で自給できますので、自給率が高い米の消費が減るとは自給率全体が低下することにつながります。また、自給率の低下はご飯ではなくパンや麺を食べるようになったからだと言われていますが、小麦の消費量はそれほど変わっていません。

一方で、牛肉、豚肉、鶏肉、牛乳・乳製品、油脂類は大幅に増加しています。畜産物は、飼料自給率を加味すると自給率は低くなり、油脂類は、原料の大豆や菜種などを多く輸入しており、これも自給率が低い品目です。自給率が低い畜産物や油脂類の消費が増えるということは、これもまた食料自給率全体が低下することにつながっています。

国民1人1年あたり消費量の変化(Kg)			
品目	1965年(S40)		2019年(R元年)
米	111.7	↘	53.0
小麦	29.0	—	32.3
牛肉	1.5	↗	6.5
豚肉	3.0	↗	12.8
鶏肉	1.9	↗	13.9
鶏卵	11.3	↗	17.5
牛乳・乳製品	37.5	↗	95.4
魚介類	28.1	↘	23.8
野菜	108.1	↘	90.0
果実	28.5	↗	34.2
大豆	4.7	—	6.7
砂糖類	18.7	—	17.9
油脂類	6.3	↗	14.4

小麦、大豆、菜種、とうもろこしなどは、外国では広大な土地で大規模に生産されており、日本では農地が限られています。さらに雨が多い気候では品質や生産量が安定しないこともあり、外国と同様の価格水準で大量生産するのは難しい面もあります。

戦後、日本では急激な経済成長と共に生活様式も変化しました。そして、ファミリーレストランやファストフードなど様々な外食形態の増加、スーパーやコンビニでのお弁当やお惣菜などの中食の普及、冷凍技術の進歩による加工食品の多様化など、生活様式の変化に合わせて「食べ方」も大きく変わってきました。

美味しい食べ物が様々な形態・業態で提供される現代の日本は、好きなものがいつでも食べられる、日本の歴史上かつてないほど、また世界的にも最も豊かな食生活が実現されています。

----- 他国の状況は？ -----

では、他国の状況はどのようになっているのでしょうか。日本と比べた主な国の食料自給率と農作物の輸入額と輸出額を比較すると以下のようになるようです。

主要国の食糧自給率(2003年カロリーベース)

日本	イギリス	ドイツ	フランス	アメリカ	オーストラリア
40%	70%	84%	122%	128%	237%

農作物の【輸入額】・【輸出額】の比較(2004年/単位:億ドル)

輸入が多い国		輸出が多い国	
日本	376億ドル	アメリカ	5億ドル
イギリス	206億ドル	インド	14億ドル
ドイツ	91億ドル	オーストラリア	145億ドル
韓国	76億ドル	ブラジル	236億ドル
中国	11億ドル		

世界の人口と食料

----- 「世界の人口と農地」・「栄養不足人口」 -----

「世界人口白書2023」によると、世界人口は2022年11月15日に80

億人に到達し、平均余命は1990年以降で10歳近く延びています。また、世界人口の3分の2が少子化社会で暮らす一方、2050年までに予測される人口増加の半分は、アフリカ・アジアの8カ国によるものとなり、約90億人に達するとされています。

一方、日本では総人口が2008年の1億2808万人をピークに減少傾向にあり、2023年に1億2330万人で世界第12位(2022年に比べて230万人減少)、2050年には約1億人にまで減少する見込みとされています。

世界の人口が増える一方で世界の農地はあまり増えていません。1961年～1963年の世界の農地面積は12.9億haでしたが、2003年～2005年でも14.2億haでした。

WHO(世界保健機構)によると、2050年には1人当たりの肉の消費量が25%増加すると予想されており、人口増加と生活水準の向上により2050年には世界の食料生産を5割近く増加させる必要があるとされているそうです。そのうえ、開発途上国においては依然として多数の栄養不足人口が存在します。2001年/2003年の調査結果では、インドが212万人、サハラ以南のアフリカで206万人、その他アジア・太平洋で162万人、中国で150万人、その他124万人、合計8億5200万人が栄養不足人口とされています。

----- 食料安全保障マニュアル -----

食料安全保障マニュアルとは、食料の輸入が止まってしまうなどの不測の事態の深刻度に応じて、レベル0～レベル2の3段階に分け、食べ物の確保をするための対策が考えられているものです。

■ レベル0 :

レベル1以降の事態に発展する恐れがある場合。

食料供給の見通しに関する情報収集・分析・提供/備蓄の活用。輸入先の多角化、代替品の輸入/規格外品の出荷、廃棄の抑制など関係者の取り組み促進/食料価格動向などの調査・監視。

■ レベル1 :

特定の品目の供給が、平時の供給を2割以上下回ると予測される場合が目安。

緊急の増産(国民生活安定緊急措置法)/買占めの是正など適正な流通の確保(買占め等防止法など)/標準価格の設定などの価格の規制(国民生活安定緊急措置法)

■ レベル2 :

1人1日当たり供給熱量が2,000kcalを下回ると予測される場合が目安。熱量効率が高い作物などへの生産の転換(国民生活安定緊急措置法)/既存農地以外の土地の利用/食料の割当て・配給及び物価統制(食糧法など)/石油の供給の確保(石油需給適正化法)などの対策マニュアルが策定されています。

----- 国内生産だけの生活になると？ -----

仮に食料の輸入が無くなった場合、どのような食生活になるのでしょうか。現在の食生活からは想像できませんが、芋類など熱量の高い作物への生産転換などにより、国内農業だけで1人1日当たり2,020kcalの供給が可能と試算されています。

(2,020kcalは昭和20年(1945年)代後半の水準。)

国産生産のみでの2,020kcalの具体的な1日の食事メニューを見ると、ちょっと驚きをこえて怖さを覚えます。

■ 朝食：茶碗1杯(精米75g分)・蒸かし芋2個(じゃが芋2個・300g分)・ぬか漬け1皿(野菜90g分)

■ 昼食：焼き芋2本(さつま芋2本・200g)・蒸かし芋1個(じゃが芋1個・150g)・果物(りんご1/4・50g相当)

■ 夕食：茶碗1杯(精米75g分)・焼き芋1本(さつま芋1本・100g分)・焼き魚1切(魚の切り身84g分)

■ 調味料(1日分)：砂糖小さじ6杯・油脂小さじ0.6杯。

そして、2日に1回：うどん(小麦53g/日分)と、みそ汁(みそ9g/日分)。3日に2パック：納豆(大豆33g/日分)。6日にコップ1杯：牛乳(牛乳33g/日分)。7日に1個：たまご(鶏卵7g/日分)。9日に1食:食肉(肉類12g/日分)と試算されていますが、これは大パニックが起こりそうです。

輸入食品への意識と取り組み

----- 輸入食品への意識調査と現状 -----

内閣府による2008年「輸入食品に対する意識調査」(調査該当者数/3,144人)では、国産品と輸入品の選択に関する質問で、食料品を買う際に国産品と輸入品が並んでいる場合、「国産品」を選択した回答が89%、「輸入品」が0.5%、「特にこだわらない」が10.1%でした。

そこで、国産品を選択した人にその理由を聞いて、「安全性」の割合が89.1%、「品質」が56.7%、「新鮮さ」が51.6%、「おいしさ」が28%という順に。また、輸入品を選択した人の理由は、「価格」の割合が80%、「新鮮さ」が26.7%、「安全性」が20%となっていました。「食料輸入に対する意識」の質問には、「不安がある」人の割合が93.4%、「不安はない」の割合が5.7%となっていました。なぜ、輸入食品に不安を感じるのでしょうか？まず、海外でのずさんな取扱いをされた不衛生な食品。そして、残留農薬や添加物等の違反。国際化が進むなかでの日本の食品安全基準のルールの緩和などが要因と考えられているようです。

輸入食品の場合、生産現場が海外であるために管理の状況が直接把握できず、それが消費者のみなさんの不安感につながっているものと思われます。ただ、食品を輸入することは経済活動であり、その食品が日本国内で販売できなければ事業として成立しません。日本で販売するためには日本の法律に合った安全な食品を作ることが不可欠です。

----- 輸入食品に対する国の取り組み -----

東京都の2016年度違反調査結果では、国産の違反が0.07%、輸入食品が0.04%で違反率は同程度であったとされています。

日本では、農林水産省・厚生労働省・財務省の3つの省庁が食品の輸入に関わり、それぞれが異なる法律を所管しています。まず、農林水産省が所管する「植物防疫法」と「家畜伝染病予防法」では、野菜や果物、食肉などの貨物が対象となっています。輸入時に持ち込まれる可能性のある病気や害虫から国内の農作物や家畜などを守っています。さらに、あらゆる食品の衛生規制を行う厚生労働省の「食品衛生法」、最後に財務省の「関税法」に従って税関手続きが行われます。

例えば食肉を輸入する場合、農林水産省の家畜伝染病予防法と厚生労働省の食品衛生法で合格を得なければ通関できない仕組みになっています。

輸入食品に関する3つの検査は以下のとおりです。

■ 輸入するたびに検査を実施する「検査命令」

食品衛生法上、問題のある可能性が高い輸入食品については、厚生労働大臣の命令により輸入するたびに検査を実施することになっています。2012年4月現在、全輸出国で17品目、特定の国に関しては26カ国1地域で99品目が検査対象になっています。

■ 継続的に監視する「モニタリング検査」

検査命令の対象とならない貨物についても、気候条件が違う日本と海外では、同じ作物でも発生する病害虫の種類は変わってきます。農薬の有効性は病害虫ごとに異なるため、同じ農薬でも使用量に差が生じ、結果として残留基準に合わない産物となるかもしれません。このような問題を確認するため、検疫所では検査命令以外の食品について年間計画に基づいて継続的な監視を実施し、効率よく食品の安全性の確認を行っています。2012年度は約9万件のモニタリング検査が実施されました。

■ 検査の実施を決める「指導検査」

輸入業者が責任をきちんと果たしているかどうか、検査による確認

が必要と判断された場合には自主的な検査の実施を指導しています。通常レベルの「指導検査」と「モニタリング検査」、その上の「検査命令」、さらに検査で安全性が確認できないと判断された場合には、「包括輸入禁止」として輸入そのものの停止措置がとられることとなります。

----- 輸入食品のグルテンフリー表示に注意 -----

2016年6月、消費者庁より「食品表示の適正化に向けた取組について」が発表されました。その項目のなかに「グルテンフリー」についての注意喚起が発表されています。

「輸入食品のアレルギー表示の徹底について」では、近年、海外から米粉等を使用した「グルテンフリー」と表示された加工食品が輸入されているが、欧米諸国における「グルテンフリー」表示と、我が国における食品表示基準に基づくアレルギー表示とは基準が異なることに鑑み、原材料におけるアレルゲンの混入状況を十分理解のうえ、適切なアレルギー表示を行うよう啓発パンフレット等を活用し、輸入者等の食品関連事業者に対して周知啓発を図っています。

■ EU・アメリカ等のグルテンフリー表示

・セリアック病の人の商品選択に資する観点から、「グルテンフリー」表示可能。表示は、グルテン濃度が20ppm未満。

■ 国内のアレルギー表示

- ・食物アレルギーは、ごく微量のアレルゲンによって引き起こされることがあるため、小麦などの特定原材料を含む食品にあっては、原材料としての使用の意図に関わらず、原則、当該特定原材料を含む旨を表示する必要がある。
- ・数ppm以上の小麦総たんぱく量を含む状況であれば、容器包装に小麦のアレルギー表示をしなければならない。
- ・混入の可能性が排除できない場合については、食物アレルギー疾病を有するものに対する注意喚起表記を推奨。特定原材料等を「使用していない」旨の表示は、必ずしも「含んでいない」ことを意味するものではなく、「混入（コンタミネーション）の可能性は否定できません。製造ライン等での混入の可能性がある場合は、「本製品の製造ラインでは、小麦を使用した製品を製造しています」等の表示が必要とされています。

----- 「食する」ということ -----

国産・輸入食品に関わらず「食品安全基本法」には、「消費者の役割」という項目があって少し驚きました。

『食品の安全に必要な知識の習得と収集をし、自主的かつ合理的な行動をするよう努める。』と記されています。

このところの食品等の値上がりで、「安い方を買おう」は、消費者の役割である合理的な行動になるのでしょうか。「まあ～安全なんですよ。」は、ちょっと消費者の役割を果たしてない？のかもしれませんが。人が命を繋ぐために、食肉はもちろん、野菜や果実などの植物などの命もいただいていること。

日本独自の文化、「いただきます」と「ごちそうさま」は、海外では、この言葉の意味に当てはまる言葉はあまりありません。今日も自然の恵みといただいた命に、感謝の気持ちを込めて。

法人賛助会員様ご紹介 第76回

敬称略

協会は多くの法人賛助会員様の年会費によって会務を行っており、本紙面を通じまして日頃お世話になっております法人様を順次ご紹介しております。関係各位にコメントをお願いしておりますので、ぜひ患者さんへの一言をお願い致します。

オーミケンシ株式会社

- ◆ 所在地 〒541-8541 大阪市中央区南本町4丁目1番1号
- ◆ 電話番号 06-6210-5407
- ◆ 業 種 繊維製品一般
- ◆ 関連商品 “キチン・キトサン”融合の衛生レーヨン「クラビオン」



- ◆ 【ホームページ】 <http://www.omikenshi.co.jp>
- ◆ 一 言 クラビオンは、1995年に誕生しました。当時、産業廃棄物であった蟹ガラからキチンが抽出され、木材パルプ（セルロース）を原料とするビスコースと融合させた人と地球に優しいレーヨン繊維です。キチン・キトサンの抗菌防臭機能とレーヨンの持つ保湿機能が肌に潤いをもたらし、肌触りもソフトなやさしい繊維です。

株式会社鈴木靴下

- ◆ 所在地 〒636-0216 奈良県磯城郡三宅町小柳23-1
- ◆ 電話番号 0745-44-0132
- ◆ 業 種 靴下製造・販売
- ◆ 関連商品 米ぬか成分練り込み繊維を使用した商品。靴下、手袋、ネックウォーマー。



- ◆ 【ホームページ】 <http://www.suzuki-socks.co.jp>
- ◆ 一 言 〈米ぬか繊維〉は、レーヨンにお米から採れる、米胚芽油、γ-オリザノール、フェルラ酸を練り込んだ鈴木靴下独自の繊維です。保湿機能を備え、なめらかな肌ざわりです。その繊維を使い口ゴムもゆったりさせ、機能的にもやさしい靴下を開発しました。また消臭機能もあり、靴下にとって嬉しい機能が揃いました。

..... 1 い 1 い 1 ひ 2 ふ

2023年度
「いい皮膚の日」

11月12日は、毎年恒例となっております「いい皮膚の日」です。全国各地で皮膚科専門医による講演会やイベントが開催されます。アトピー・アレルギーの演題ばかりではありませんが、参加は全て無料です。相談会なども開催される会場もありますのでご検討ください。尚、小紙が開催日を過ぎて到着となった場合は、ご容赦ください。

掲載時点で概要詳細が不明な会場は未掲載となっております。
以下、日本臨床皮膚科医会HPにて最新情報をご確認下さい。



<http://plaza.umin.ac.jp/~jocd/skinday/02-schedule.html>
(日本臨床皮膚科医会「全国の皮膚の日行事」11月6日現在より)

北海道旭川市
日 時: 11月12日(日)
会 場: 大雪クリスタルホール
行事内容・講演会
「漢方と乾癬について」

青森県
日 時: 11月12日(日)13:00~
会 場: アートホテル青森
行事内容・市民公開講座
「演題・演者 未定」

長島皮膚科クリニック ☎017-776-1112

岩手県
日 時: 11月11日(土)17:00~18:00
会 場: Web配信(事前予約制・当日予約可)
行事内容・Web 市民公開講座
「あなたの足は大丈夫?~水虫の話~」
神奈川はた皮膚科クリニック 畑 康樹先生
星が丘瀬川皮膚科クリニック 瀬川 郁雄先生

中村・北條クリニック ☎019-636-3555

山形県
日 時: 11月12日(日)14:00~16:00
会 場: 山形市医師会館(ハイブリッド開催)
行事内容・公開講座
「多汗症について」
新中道皮膚科クリニック 林 昌浩先生
「脱・青春のシンボル!ニキビは皮膚科でこう治す」
つばさ皮膚科 橋本 秀樹先生
・パネルディスカッション
「多汗症やニキビと学校保健の関わりについて」
つばさ皮膚科 橋本 秀樹先生
新中道皮膚科クリニック 林 昌浩先生
山形県立東桜学館高等学校養護教諭 横川 美咲先生

つばさ皮膚科 ☎0237-43-1241

福島県
日 時: 11月12日(日)10:30~12:00
会 場: 福島テレサ
行事内容・市民公開講座
「虫刺されについて」
福島県立医科大学 伊藤 崇先生

伊藤皮膚科クリニック ☎024-551-1121

茨城県
日 時: 11月12日(日)
会 場:
行事内容・市民公開講座
「アトピー性皮膚炎」
水戸協同病院 田口 詩路麻先生

森医院 ☎029-226-3555

栃木県
日 時: 11月12日(日)13:00~14:30
会 場: ライトキューブ宇都宮(ハイブリッド開催)
行事内容・市民公開講座
「誤ったミズムシの知識にご用心!」
~ミズムシ退治に必要な検査の重要性とは~
菅井皮膚科パークサイドクリニック 菅井 順一先生
「皮膚科で扱う手足と爪の疾患」
~本当は怖い皮膚科の病気~
新小山山市民病院 塚田 鏡寿先生

岡田皮膚科耳鼻咽喉科クリニック ☎0282-25-2525

群馬県
日 時: 11月5日(日)14:00~15:00
会 場: Web配信
行事内容・市民公開講座
「汗にまつわる話~汗のことで困っていませんか?~」
群馬大学 茂木 精一郎先生

桐生厚生総合病院 ☎0277-44-7171
(皮膚科 岡田 克之)

長野県
日 時: 11月12日(日)
会 場: 松本市内
行事内容・講演会
「アトピー性皮膚炎」
信州大学 小川 英作先生

おもだか皮膚科 ☎0266-73-2525

東京都
日 時: 11月12日(日)
会 場: Web配信
行事内容・WEB 市民公開講座
「巻き爪の対処法をお教えします!」
日吉メディカルクリニック皮膚科 齋藤 昌孝先生
皮膚科で診る巻き爪の治療風景(治療動画放映)
・Q&A

東京都皮膚科医会事務局 ☎03-5332-1112

埼玉県
日 時: 11月12日(日)
会 場: 埼玉会館
行事内容・市民公開講座
「正しく知ろう!アトピー性皮膚炎との上手な向き合い方」
埼玉医科大学総合医療センター 高村 さおり先生
「足のむくみ、かゆみ、湿疹や傷」
~下肢静脈瘤ってどんな病気?どんな治療するの?
自治医科大学附属さいたま医療センター 前川 武雄先生

埼玉病院(皮膚科 中捨 克輝) ☎048-462-1101

千葉県
日 時: 11月12日(日)~3ヶ月間
会 場: YouTube配信
行事内容・市民公開講座
「ニキビは、皮膚の病気です
~悩まず皮膚科受診を~」
まゆみクリニック 戸佐 眞弓先生
・スキンケア講座
「悩めるニキビがでやすい肌のスキンケア~
正しいダーマコスメの使い方」
動画提供:日本ロレアル ラロッシュポゼ

千葉県皮膚科医会事務局 ☎043-239-5441

神奈川県
日 時: 11月3日(金)14:00~15:30
会 場: 横浜情報文化センター 情文ホール
行事内容・講演会
「知っておきたい!にきび、赤ら顔のケア
~健やかな肌を取り戻すために~」
登戸さむら皮膚科クリニック 木村 聡子先生
・Q&Aコーナー
・お肌のトラブル相談コーナー
・スキンケア製品の展示・紹介・サンプル配布

はるひ野皮膚科クリニック ☎044-981-0152

山梨県
日 時: 11月19日(日)10:00~15:00
会 場: 小瀬スポーツ公園
行事内容・皮膚の健康相談

ふるはし皮膚科クリニック ☎055-252-8855

静岡県
日 時: 11月11日(土)13:00~14:00
会 場: Web配信(zoomウェビナー)
行事内容・市民公開講座
「アトピー性皮膚炎を治そう!最新の治療法」
浜松医科大学 藤山 俊晴先生

米本皮膚科医院 ☎0545-32-7111

富山県
日 時: 11月12日(日)14:00~
会 場: 富山県立中央病院
行事内容・講演会
「皮膚の仕組みとスキンケア」
~皮脂欠乏症・皮脂欠乏性湿疹~
金沢医科大学 氷見市民病院 西部 明子先生
「アトピー性皮膚炎の最新治療」
~あなたの皮膚もきっと良くなる~
富山大学 虎井 傑太郎先生

皮膚科神経内科白崎医院 ☎0766-25-0012

石川県
日 時: 11月12日(日)13:00~15:00
会 場: ホテル金沢
行事内容・市民講座
「円形脱毛症の話題」
金沢医科大学 清水 晶先生
「もしかして爪水虫(爪白癬)?」
金沢医科大学 竹田 公信先生
・無料相談会

田中皮膚科クリニック ☎076-257-7373

福井県
日 時: 11月12日(日)14:00~15:00
会 場: フェニックスプラザ
行事内容・講演会
「下肢静脈瘤の最新治療」
八代皮膚科クリニック 八代 浩先生
・無料相談会

石黒皮膚科クリニック ☎0776-51-6700

岐阜県
 日時: 11月3日(金) 14:00~
 会場: 岐阜大学医学部附属病院 多目的ホール
 行事内容・市民公開講座
 「これって水虫?」
 岐阜大学医学部附属病院 松尾 真帆先生
 「床ずれ(褥瘡)って何?」
 岐阜大学医学部附属病院 市來 尚久先生
 「カサカサ肌とアレルギー」
 岐阜大学 岩田 浩明先生

問 岐阜大学医学部皮膚科 ☎058-230-6397

愛知県
 日時: 11月5日(日) 11:00~15:30
 会場: 名古屋国際会議場
 行事内容・講演会
 「そうだったのか爪水虫のおし方」
 名古屋医療センター 伊藤 靖敏先生
 ・皮膚疾患の無料相談会
 ・肌診断、スキンケア指導

問 渡辺皮膚科クリニック ☎052-892-4141

三重県
 日時: 11月12日(日) 14:00~15:35
 会場: プラザ洞津
 行事内容・ひふの日講演会
 「マダニ刺症:危険な感染症とアレルギー」
 三重大学 近藤 誠先生
 「皮膚がんについて」
 三重大学 波部 幸司先生

問 よこやま皮膚科クリニック ☎0596-72-8820

滋賀県
 日時: 11月12日(日) 14:00~15:00
 会場: びわ湖大津プリンスホテル
 行事内容・講演会
 「知ってほしい乾癬のこと」
 滋賀医科大学 山口 明彦先生
 「知ってほしいアトピーのこと」
 滋賀医科大学 高橋 聡文先生

問 藤井皮膚科クリニック ☎077-548-4112

京都府
 日時: 11月12日(日) 13:30~15:40
 会場: 京都府医師会館
 行事内容・講演会「もっと知りたい皮膚のこと」
 「知っておきたいやけどの手当てと予防」
 京都第一赤十字病院 永田 誠先生
 「知ってますか? 掌蹠膿疱症」
 国立病院機構京都医療センター 十一 英子先生
 ・皮膚の病気の相談タイム

問 小西皮膚科クリニック ☎075-311-7007

大阪府
 日時: 11月3日(金・祝) 13:00~16:00
 会場: YouTube配信
 行事内容・市民公開講座
 「ちょっと意外な大人の食物アレルギー」
 はらだ皮膚科クリニック 原田 晋先生
 「長寿科学の進歩」
 近畿大学 山田 秀和先生

問 持田皮膚科 ☎0725-31-2830

兵庫県
 日時: 11月11日(土) 16:00~17:00
 会場: 神戸国際会館セミナーハウス
 (ハイブリッド開催)
 行事内容・市民公開講座
 「今こそ治そう、水虫とタムシ」
 赤木皮膚科クリニック 赤木 竜也先生

問 鶴皮膚科医院 ☎078-591-6031

奈良県
 日時: 11月4日(土) 9:00~11月19日(日)
 会場: YouTube配信「奈良ひふの日」
 行事内容・ひふの日記念講演会
 「糖尿病と皮膚」
 たにの皮膚科クリニック 谷野 祥子先生


問 奈良県医師会皮膚科部会事務局 ☎0744-22-8502

和歌山県
 日時: 11月12日(日)
 会場: 和歌山ビッグ愛
 行事内容・市民公開講座
 「アトピーは治る時代へ」
 上出皮膚科クリニック 上出 康二先生
 ・皮膚がん無料相談

問 上出皮膚科クリニック ☎073-402-2200

鳥取県
 日時: 11月16日(木)
 会場: 米子市文化ホール
 行事内容・一般公開健康講座
 「皮膚がんを自分で見つけよう」
 鳥取大学 吉田 雄一先生

問 わたなべ皮膚科 ☎0859-21-8612



「いい皮膚の日」は、日本臨床皮膚科医会により制定され、皮膚についての正しい知識の普及や皮膚科専門医療に対する理解を深めるための啓発活動を行っています。

島根県
 日時: 11月16日(木) 14:30~
 会場: 駅ナカ赤ちゃんルーム
 行事内容・セミナー
 「乳幼児のスキンケア・皮膚トラブル」
 山田皮膚科医院 山田 義貴先生

日時: 12月7日(木) 10:30~
 会場: いずも子育て支援センター
 行事内容・セミナー
 「乳幼児のスキンケア・皮膚トラブル」
 山田皮膚科医院 山田 義貴先生

問 福代皮膚科 ☎0853-22-0125

広島県
 日時: 11月12日(日) 14:00~15:00
 会場: 広島コンベンションホール
 行事内容・市民公開講座
 「アトピー性皮膚炎~正しい知識で向き合おう~」
 広島大学病院 松尾 佳美先生
 「知っておきたい皮膚がんの話」
 広島大学病院 松原 大樹先生

問 しんどう皮膚科アレルギー科 ☎082-510-1322

徳島県
 日時: 11月19日(日)
 会場: ふれあい健康館 第2小ホール
 行事内容・皮膚の日市民講座
 「未定」

問 あなん皮膚科クリニック ☎0884-24-3677

香川県
 日時: 11月12日(日) 14:00~15:30
 会場: 香川県民ホール レグザムホール
 行事内容・市民公開講座
 「アトピー性皮膚炎とスキンケア」
 香川大学 大日 輝記先生

「~長寿時代の皮膚活~帯状疱疹ってどんな病気?」
 三豊総合病院 斉藤 まり先生
 「皮膚がんを正しく知ろう~
 ほんとは怖い?皮膚がんのはなし~」
 高松赤十字病院 眞部 恵子先生
 ・Q&A コーナー

問 マルホ(株)高松営業所 ☎087-811-7608

愛媛県
 日時: 11月12日(日) 12:00~15:00
 会場: 松山三越
 行事内容・講演会
 「これでわかった皮膚がん予防と最新治療」
 愛媛大学 藤澤 康弘先生
 ・皮膚がん・肌荒れ・爪・髪相談会

問 愛媛県医師会事務局 ☎089-943-7582

高知県
 日時: 11月23日(木・祝) 10:00~12:00
 会場: 高知県総合あんしんセンター
 行事内容・市民講座
 「皮膚をだいにしていますか」
 高知大学 中井 浩三先生
 ・皮膚病無料相談会
 「皮膚疾患全般、美容皮膚科・形成外科相談」

問 横川ひふ科クリニック ☎088-856-8781

熊本県
 日時: 11月12日(日) 10:30~11:30
 会場: 熊本市国際交流会館
 行事内容・市民公開講座
 「アトピー性皮膚炎は治るか?」
 熊本大学 福島 聡先生

問 よう皮膚科医院 ☎0996-63-1112

宮崎県
 日時: 11月12日(日)
 会場: 宮日会館(ハイブリッド開催)
 行事内容・講演会
 「炭水化物Cn(H2O)n<糖の話>-甘い糖、甘くない糖-」
 青木皮膚科 出盛 允啓先生
 ・啓発用ポスター作成
 「ヒトイボウイルスによるさまざまな病気
 ~子宮頸がん予防ワクチンについて~」

問 江良形成外科皮膚科 ☎0987-23-2562

鹿児島県
 日時: 11月12日(日) 14:00~
 会場: YouTubeライブ配信
 行事内容・オンライン講演会
 ひふ科形成外科西クリニック 西 正行先生

問 猿渡ひふ科クリニック ☎099-800-6604

沖縄県
 日時: 11月12日(日) 13:30~15:30
 会場: 国立劇場おきなわ
 行事内容・講演会
 「手汗、脇汗について」
 貴クリニック 東盛 貴光先生
 「尋常性ざ瘡について」
 南の風皮膚科 山城 栄津子先生

問 しんはま皮膚科 ☎098-936-4035



フリーアナウンサー 関根 友実

子供の頃、アトピーが顔や頭など目立つところにでていて、髪の毛は産毛のようで、眉、まつ毛も生えていませんでした。顔には大きな瘡蓋がいくつも点在していて、血と滲出液が出ていました。身体の他の部分も粉がふいたような皮膚で、カサカサ、ゴワゴワと、いつも乾燥していました。そのため、「お化け」「ブツブツマン」と言われ、「きもい」「あっちに行け」「死ね」と石を投げられました。ホームルームでは、頻繁に私へのいじめ行為が議題に上がっていました。外の世界に出る一歩目の段階で、私にはこのような体験がありました。

思春期になり、ホルモンのバランスが変化したことや症状に合った薬を塗るようになってからは、顔に出ていた発疹が治っていききました。それでも、心の奥底には“自分は排除される存在だ”という不安が残っていて、友達に囲まれている時よりも一人の時間の方がホッとしました。友達と一緒にいる時には、常に相手に合わせて行動をしていたように思います。相手の機嫌に合わせて振る舞い、相手の要望に応える。そうやって、社会と懸命に調和することが生き延びることだと感じていたように思います。

10代の頃の私は、自分はダメだ、自分は汚い、自分は気持ち悪い、だからもっと頑張らなさいといけなさい、人に嫌われてはいけない、そんなふうに思い詰めていたように思います。その頃は、幼い頃の体験がその後の心理面にどのような影響を及ぼすのかを知らなかったため、他の人が自己主張をしたり、時に怒りを他人にぶつける姿を見ていて、正直言って不思議でたまらなかったです。自分にそんな権利があるようにも感じられていませんでした。そのくらい、無意識レベルで、心がしんどかったのだと思います。その頃の私に伝える言葉があるとすれば、「しんどかったけれど、よく頑張って生き延びてくれたね、おかげで私は娘に会えたよ、ありがとう」ということです。

今、私の身体にはアトピー性皮膚炎の症状はほとんどありません。正確に言えば、3年ほど前から生物学的製剤の注射を定期的に打ち始め、皮膚の症状だけでなく、喘息、鼻炎、眼炎などのアレルギー症状の全てが軽快しました。好酸球性副鼻腔炎の症状で長く嗅覚を失っていたのですが、25年ぶりに匂いが戻りました。奇跡のようだと思います。世界中の医療者、科学者の皆様へ、心からの感謝を申し上げます。10年以上に渡って、この連載を続けてきましたが、今回で最終回となります。同じ痛みを分かち合える皆様と共に、折に触れて辛かった過去を振り返ったり、季節ごとの悩みを綴りながら過ごしてきた日々は、私にとってはかけがえのない時間となりました。代表理事の倉谷さんをはじめ編集部の皆様には大変お世話になりました。読者の皆様から少しでも心身に健やかな日々を送られますことを心から願っております。貴重な機会をいただき、今まで本当にありがとうございました。

プロフィール 元朝日放送アナウンサー。女性初の全国高校野球選手権大会の実況を行う。現在は臨床心理士として心療内科に勤務。フリーアナウンサーとしてもテレビ・ラジオで活躍中。アトピー性皮膚炎・アトピー・白内障・アレルギー性副鼻腔炎・アレルギー性気管支喘息・蕁麻疹など、幼少期より様々なアレルギー疾患を経験。現在も家庭と子育て、仕事、自らのアレルギーに奮闘中。

大阪はびきの医療センターの
食物アレルギー料理教室 レシピ集 recipe 20

サクッと!もちっと!どちらの食感も楽しめる

ライスペーパーのアップルパイ

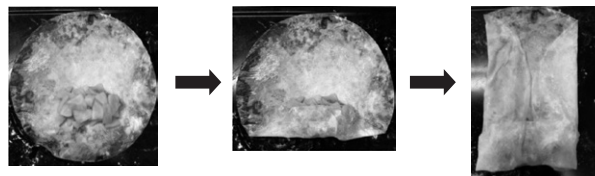
★材料★ (3個分)

- ライスペーパー …………… 3枚
- りんご(皮むき、いちょう切り) 1個(約180g)
- レモン汁 …………… 少々
- 砂糖 …………… 大さじ1
- さつまい芋(皮むき、角切り) 1/2本(約70g)
- 米粉(もしくは片栗粉) …… 適量
- 油 …………… 適量

使用しているアレルギー食材(網掛けで表示)			
えび	かに	くるみ	小麦
そば	卵	乳	落花生
アーモンド	あわび	いか	いくら
オレンジ	カシューナッツ	キウイ	牛肉
ごま	さけ	さば	大豆
鶏肉	バナナ	豚肉	まつたけ
もも	やまいも	りんご	ゼラチン

☆作り方☆

- ①耐熱皿に、りんご、レモン汁と砂糖を入れて、軟らかくなるまで電子レンジで加熱する。
目安時間 500W:6分/600W:5分
出てきた果汁は使用するため残しておく。
- ②さつまい芋は、ラップをかけて電子レンジで軟らかくなるまで加熱し、潰しておく。目安時間 500W:3分/600W:2分40秒
- ③ライスペーパーはさっと水にくぐらせ、まな板に広げる。
すぐに米粉(片栗粉)を表面全体(両面)にまぶす。
- ④③の真ん中より手前に、りんご→さつまい芋→りんごの順に、重ねて置く。手前、両端の順に、内側に折りこんで、手前から巻く。



- ⑤焼く前に、表面に①の果汁をぬる。
- ⑥フライパンに多めの油を熱して、焼き色が付くまで両面を焼く。

Point レシピのポイント

- ◎油は普段お使いのものをご使用下さい。
- ◎ライスペーパーの両面に米粉(片栗粉)を付けてしっかり焼くことで、パリパリとした食感になります。
- ◎焼き時間が短いと、もちもちした食感になります。
- ◎①で出た果汁を、表面に塗ってから焼くことで、焼き色が付きやすくなります。

大阪はびきの医療センターのホームページには、料理教室のレシピが掲載されていますのでご覧ください。
除去食療法に少しでもお役に立てて頂ければ幸いです。

※安全性の観点より、転用・転載等の一切を禁止します。

料理教室の
レシピは
こちらから



和晒

wazarashi
ダブルガーゼ

最高にやさしい寝心地を。

エコテックス 100 認証 / 日本アトピー協会推薦品

伝統の和晒製法で、綿本来のやさしさに。
◀ 詳しくはこちらをご覧ください。

コウ・クレッセント(株)

◆送達ご希望の方はご連絡ください。◆ 書面・メールにて受付中 ◆

日本アトピー協会通信紙 **あとぴいなう**

通信紙「あとぴいなう」は積極的な治療への取り組みと自助努力を促すことを趣旨とし多くの患者さんに読んでいただきたく無料でお届けしております。ご希望の方はお届け先・お名前・電話番号やメールアドレスなどをお知らせください。患者さん・医療従事者の方に限定しておりますが一般の方もご希望でしたらご連絡ください。スクリーニングの結果、お届け出来ない場合もありその節はご容赦ください。なお協会ホームページからもお申し込みいただけます。

次号発行予定 1月12日

〒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.nihonatopy.join-us.jp/

大阪狭山食物アレルギー・アトピーサークル「Smile・Smile」主催

～アレルギーっこ大集合～
【第1回 こどもアレルギー学会】参加ご報告

～アレルギーっこ大集合～
第1回こどもアレルギー学会

さあ、みんな集まれ!! アレルギー症状を少しでも抑えて、快適な毎日を過ごせるように食物アレルギーやアトピー性皮膚炎のスキンケア(悪寒期のお肌のケア)、防災や緊急時対応など盛りだくさんのこどもから大人まで楽しく学べる機会を作りました! アレルギーのない方々も気軽に楽しみながら学ばず、各展示ブースやミニ講座の聴講でポイントシールがもらえます!! 学んで集めてもらっちゃおう!! 皆さまのご参加をお待ちしております!!

参加費 無料

来場先着 50組に
素敵なプレゼント!!

2023年
10月7日(土)
9:30受付開始 15:30閉会 入場自由

大阪狭山市文化会館 SAYAKA ホール
地下1階コンベンションホール
〒589-0005 大阪狭山市狭山1丁目875-1 TEL:072-365-8700
南海高野線大阪狭山市駅 徒歩5分

20分程度のミニ講座や展示ブースを回るとポイントシールがもらえます。参加者全員(こども、大人)にポイント交換で商品やお菓子ももらえます!! ※商品プレゼントはなくなり次第終了となります。ご了承ください。

お問い合わせ先: 大阪狭山食物アレルギー・アトピーサークル「Smile・Smile」
代表 田野成美 メール smile25sayama@gmail.com

この活動は、公益財団法人ニッポンハム食の未来財団の助成を受けています

2023年10月7日(土)表題の学会に、応援団として弊会も展示参加させて頂きました。今回、開催された大阪狭山食物アレルギー・アトピーサークル「Smile・Smile」様は、『アレルギーがあってもなくても楽しい子育て』を合言葉に2001年に設立された団体です。

今回開催された「第1回こどもアレルギー学会」は、同団体が長年の間、温められ切望された企画とお聞きしました。同学会は、『子どもたちが新たに自身のアレルギーについて様々なことに気づき理解し、治っている先輩や頑張っている仲間を知ることにより治療への意欲が増すこと。

治療の先には夢や希望に繋がること。食べられるようになる仲間が増えていくこと。』を目指されています。

専門医先生方によって開催される様々な関連学会には折に触れ、弊会も敷設展示会にブース出展させて頂いておりますが、今回の学会参加者は、アレルギーっこが主役。10:00からの開会にあたり主催者 田野 成美ご代表から開催のご挨拶があり、そして大阪狭山市の古川 照人市長よりご挨拶と続きスタート。

協力展示ブースには、食品関係からスキンケア関係の企業様をはじめ、製薬企業様や歯科医院様、また大阪狭山市立保健センター様や大阪狭山市危機管理グループ様などの公共な団体様の協力展示、そして、弊会と同じくNPO団体様ほか、17社の展示がありました。

また、同時進行で様々な講演が行われました。「食物アレルギーの表示」や「大阪府の食物アレルギーの事故を防ぐ取り組み」、先輩ママからの体験談や小児アレルギーエディケーター様によるエピペンシュミレーション。近畿大学病院小児科 竹村 豊先生による「食物アレルギー〇×クイズ みんな知ってるかな?」と題したご講演では、子どもさんたちは、みんな一生懸命に「〇～!」「×～!」と元気に答えていました。

弊会展示ブースにも、開会と同時に来場されているたくさん子どもさん、お母さんやお父さん方にお立ち寄り頂きました。

弊会でも、同学会用に「アトピー性皮膚炎の ウソ?ホント?」クイズを作成し、ブースにお立ち寄り頂いた子どもさんやお母さん、お父さん、小児アレルギーエディケーター様にもクイズを出題。正解の度に景品と交換できるポイントシールを貼らせて貰いました。その他にも、弊会発行小紙「あとぴいなう」バックナンバー、弊会で作成したFTUやプロアクティブカードなど3種類を展示し、ご自由にお持ち帰り頂きました。また、小紙で今までにご紹介したアレルギーやアトピー性皮膚炎の関連図書を展示し、お申込みを頂いた方には後日、郵送してプレゼントさせて頂きました。



子どもさんたちに大人気だった
認定NPO法人 日本クリニックラン協会 様

楽しく♪学んで! 知ろう! ミニ講座コーナー

9:30 受付開始	12:35 スキンケアをやってみよう(20分)
9:50 開催!日本クリニックラン(旗本)	【大阪狭山の健康講座グループ】
10:05 食生活とアレルギー、大阪狭山市立保健センター 川村 長寿(10分)	13:00 食生活とアレルギーとスキンケア(20分)
10:15 食生活とアレルギーを学ぼう(20分)	【立行直法と立行直法大阪狭山センター 皮膚科 佐藤麻子先生】
10:40 大阪府の食物アレルギーの事故を防ぐ取り組みを学ぼう(20分)	13:20 体験(10分)
10:55 先着でポイントシールをもらおう(15分)	13:30 お子ちゃんお母ちゃんお父ちゃんの体験談を聞いてみよう(20分)
11:05 先着でポイントシールをもらおう(15分)	【いらいなおお母さん】
11:25 お子ちゃんお母ちゃんお父ちゃん(20分)	【立行直法と立行直法大阪狭山センター 皮膚科 佐藤麻子先生】
11:50 食生活とアレルギーのクイズ(20分)	14:15 エピペンシュミレーション(20分)
12:05 体験(10分)	【近畿大学病院 看護部 小児アレルギーエディケーター】
12:15 大阪狭山市立保健センター(20分)	14:40 食物アレルギー〇×クイズ みんな知ってるかな?(20分)
12:30 閉会	【大阪狭山 心児科 竹村 豊先生】
	15:00 終わりの会(20分)
	15:30 閉会、商品配給終了(商品はなくなり次第終了となります)

※(特別)は先着で参加を卒業したお兄ちゃん、お姉ちゃんたちの体験発表やクイズ大会を行います。お申し込みの詳細はHPやSNSで随時発表していきます!!

展示ブースも同時開催!!

展示ブースをまわり、情報をきたいり体験したりクイズに答えると、ポイントシールももらえるよ!! ポイントシールを貯めてプレゼントももらおう!! 展示内容や協力企業、協力団体はこちらのQRコードからご確認ください。

食べ物についてのお願い

会場内では飲食可能エリアを設けておりますので、持参されたおにぎり、会場内でもらったお菓子をエリア内にてお楽しみください。
※乳成分の飲料持ち込みを禁止とさせていただきます。ご理解、ご協力の程お願い申し上げます。

「小児のアレルギー疾患保健指導の手引き」 2023年度版



この手引きは、2018年に厚生労働科学特別事業の一環として作成されました。初版から5年。アレルギー疾患分野の医学的な進歩は目覚ましく、基本指針の一部改訂もあり、今回新たに2023年改訂版が作成されました。作成にあたり、研究ご代表者を国立三重病院名譽院長の藤澤 隆夫先生がお務めになり、アレルギー疾患にご造詣が深い、多くの小児科専門医のドクター、そしてオブザーバーとして、7ページでもご紹介した大阪狭山食物アレルギー・アトピーサークル Smile・Smile ご代表 田野 成美様もご参加されています。

保健指導となっていますが、医療関係者でなくてもとても分かりやすい内容になっていますので、アレルギー疾患があるお子さんがおられるご家庭でも、とても参考になるすぐに役立つ内容です。

この手引きは、アレルギーの1)増悪予防、2)発症予防、3)災害対応についてまとめられており、乳児湿疹・アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、気管支ぜん息、アレルギー性鼻結膜炎・花粉症に分けて読むことが出来ます。さらに見出しページにはQ&A方式で、気になる回答がすぐ探せるページ目次付き。お子さんのアレルギー疾患に合わせて、ページを読み進むことができます。

また、「年代別 アレルギー疾患 質問一覧表」と題したページでは、「妊娠中」・「新生児～離乳食前」・「離乳食後～1歳」・「幼児」と年齢に沿った対応も記載されており、お子さんの成長に合わせて読むことが出来ます。「アトピー性皮膚炎は治りますか?」「ずっとステロイドを使って大丈夫ですか?」「卵など食物アレルギーになりやすいものは妊娠中・授乳中、避けた方がいいのでしょうか?」など、保護者の方の「どうすればいいの?」という疑問や不安の回答が、必ず記載されていると思います。

アレルギー疾患に悩むお子さんや保護者の方々が、安心して生活できる環境が得られるようにと願って作成された手引きです。

また、この手引きは、厚生労働省と日本アレルギー学会が連携して開設した以下サイト「アレルギーポータル」からも無料でダウンロード出来ます。

tebiki-1_1.pdf (allergyportal.jp)



「アトピー性皮膚炎市民公開講座」in 枚方 聴講報告



弊会公式X(旧ツイッター)でも、ポストさせて頂きましたが、皆さんWEB参加されましたでしょうか。関西医科大学皮膚科学講座教授 谷崎 英昭先生による「アトピー性皮膚炎のかゆみを解き明かそう」というご講演と、小紙で長年に渡り、ご寄稿でお世話になった臨床心理士、公認心理師の関根 友美さんが「アレルギーマーチと向き合って～前向きに付き合うための患者力～」と題したご講演がありました。関根友美さんは皆さんご存じのとおり、アトピーをはじめ、様々なアレルギー疾患と長年向き合っておられ、また谷崎先生もアトピー性皮膚炎の患者さんでもあります。関根さんは1歳の頃よりアトピーを発症さ

れ、標準治療がなかった当時は様々な民間療法が横行し、ご経験もされたそうです。小学生の頃に石を投げつけられた経験は未だにトラウマとして残っているそうです。思春期になり紺色のセーラー服の襟には、白い粉がいつも積もり、大学生になる頃まで鏡で顔を見ることは無かったとのこと。20歳の頃にはアトピー性白内障による手術をご経験。

アナウンサーにならってからアスピリン喘息と好酸球性副鼻腔炎による臭覚障害で、匂いが分からなくなり、30歳代には食物アレルギーが次々とあらわれ、思いもよらない想定外のアレルギーに対してその都度、様々な方から気づきをもらいご自身の患者力になったとのこと。前向きに付き合うことは難しいかもしれませんが、自分の心を大切にすることを感じてご講演でした。

谷崎先生のご講演では、アトピーであるご自身の写真をご利用になって症状の経過をご説明。アトピーの治療には身近な目標と長期的な目標を考えることも大切で、身近な目標では冬に向けてどうするか。長期的には、外用薬は不要で保湿剤のみで過ごせるまでを目標として取り組んでおられます。日常生活での注意点では、きれい好きな日本人ですから1日1回のお風呂やシャワーで十分、洗すぎない、擦らない、湯温を低めにとアドバイス。また、ご自身のご経験から「掻いたらダメ」は患者さんには言ったことは無いそうです。必ず「傷にならないように掻いて下さい」とお伝えしているとのこと。増悪期や軽快時期、寛解状態で、患者さんによってそれぞれ。しっかり患者さんの状態に合わせた治療目標が大切と感じてご講演でした。

読んでみました!! この書籍!!



みなさんのご参考になれば幸いです。読めば参考になったり、反対に落ち込んだりする事もあるかもしれませんが、頑張って前向きに捉えて行きましょう。

【タイトル】「医師が教える 子どもの食事50の基本」

【著者】伊藤 明子先生 【発行】ダイヤモンド社 【定価】1500円(税別)

著者は、赤坂ファミリークリニック院長、東京大学医学部附属病院小児科医師。まずはじめに、本書は食物アレルギーの食事について書かれたものではありませんが、「何をどう食べるか」で子どもさんのカラダ、心、脳の状態、性格、そして生きる力につながると書かれています。子供の食事「10の超基本」「すぐにできる30の基本」「子どもの食事処方せん」など、章立別に書かれています。甘い食べ物が多い時、ドーナツを選ぶかリンゴを選ぶか?調理法は、揚げる?焼く?蒸す?のどれを選ぶかは自由ですが、主導権は保護者が担っています。「食」以外にも食事の時間、睡眠時間、運動、ストレスや環境管理など「トータル・ヘルス・プロモーション」についても書かれています。「これなら出来そう」から取り入れることが大切とのこと。「子どもの好物にちよいだし」レシピも載っています。



【タイトル】「もっと、やめてみた。」

【著者】わたなべぼん 【発行】株式会社 雑学堂 【定価】1000円(税別)

表紙の「やめてみたら新しく始められることが増えました」に興味本位で読んでみました。本書は、「やめてみた。」シリーズの第2弾。第3弾は「さらに、やめてみた。」もあるようです。全て、漫画で日常生活の失敗談もたくさん載っています。日頃、当たり前に行っている事やこうあるべきと勝手に思い込んでいる事をよく考えてみると無駄だったり、無意味だったり、同じことの繰り返しだったり。反対に一度やめてみたけど、また始めた事なども載っています。皆さんの場合「あれダメ。これもダメ」と制約が多い毎日かもしれませんから「これ以上やめることない!」と思いますが、身の回りの面倒な事や手間な事で、ストレスになっている事柄があるかもしれません。心の中が元気になるヒントが本書にあるかもしれません。でも、保湿剤と外用薬を「やめてみた。」は、ご法度ですよ。



図書の貸し出しいたします。詳しくはお問い合わせください。

TEL 06-6204-0002 FAX 06-6204-0052