

環境アレルギー対策新聞



vol.01

発行所 (一社) 環境アレルギーアドバイザー支援ネットワーク 愛知

住所：愛知県春日井市大泉寺町 121-2
メール：kanalle.aichi@gmail.com

監修
(一社) 日本環境保健機構 / (一社) 金属アレルギー協会

デザイン・制作：大槻企画制作事務所



◆今月の特集◆ 身近なアレルギー

― 昆虫・金属・小麦・衣・洗剤 ―

はじめに

負担となっています。一方、これらの健康問題が増え続けているにもかかわらず、自分たちが当事者でない場合、問題に対する意識が低くなりがちです。

しかし、環境由来の健康被害に遭うリスクは以前より高まっており、「明日は我が身」となりうる可能性も高くなってまいります。

そこで少しでも現在我々の置かれている環境を知り、見直すきっかけとなり得れば「環境アレルギー対策新聞」として発行することとなりました。

皆様にとって少しでも有意義な情報をご提供できるよう努めてまいります。

担当：加藤美奈子



近年、アレルギーやシックハウス症候群、化学物質過敏症などの環境由来の健康問題が身近なものとなっております。患者やその家族にとりては、日常生活で大きな

クイズ

- Q1.. 食物アレルギー重度の人が携帯している医薬品補助剤は何でしょう？
①ボールペン ②シャープペン ③エビペン
- Q2.. ダニの足は何本でしょう？
①4本 ②6本 ③8本

答えは裏面にあります

― 女性のための ― アレルギー対策 PICKIP



◆金属アレルギー◆ ピアスを開ける時の留意点

ファッションアイテムとして欠かすことの出来ないピアス。おしゃれを目的にピアスホールを開けたいと思っている方は多いはず。金属アレルギー発症のきっかけの一つが、

金属が肌の真皮に触れるピアスです。
今日、金属アレルギーの発症予防はある程度可能といわれており、その対策の一つがピアスホールを開けないことです。
現在は市販のピアッサーなどを使用し、自身でピアスホールを簡単にあけることができます。しかし安全性やアフターケアを考えると、専門医の指導のもと行うのが望ましいでしょう。素材が不明なピアスを使用すると金属アレルギーだけでなく、思わぬ皮膚のトラ



担当：吉村典子

ブルが起る可能性もあります。初めてつけるファーストピアスは、金属アレルギーになりにくい『オール純チタン製』のものがお勧めです。

昆虫アレルギー



皆さんは、蜂に刺されたことはありますか？私は、

昨年の夏、室外機の掃除中に足の甲を刺されました。その時の症状は痛痒く、広範囲に腫れてしまうものでした。昆虫アレルギーの代表的なものは、蜂など人を刺す昆虫ですが、蜂に刺さ

れると皮膚に発赤、痒み、発疹などを引き起こし、場合によっては、アナフィラキシーショックを引き起こします。他には、ゴキブリや蚊など虫の体の破片や排泄物を吸い込んで起こる気管支喘息やアレルギー性鼻炎などがあります。

今回特に伝えたいことは、アシナガバチやスズメバチに刺されると、人によっては、アナフィラキシーショックを起こし、日本では年間約20人が刺されて死亡しているといわれています。そこで①屋外で作業をす

る時は、長ズボン、長袖シャツ、手袋を着用する。②服の色は暗い色は蜂が反応するので明るい色の服を着る。③香水など香りの強いものも控える。④刺されたら、他の人に運転してもらいすぐ病院に行くなどの対策を知っていると安全です。

担当：牧野聖子



小麦粉にダニの侵入を防ぐ方法



開封後の小麦粉の正しい保存方法をこ存じですか？

開封後の小麦粉は口を閉じ、密閉容器に入れ「冷蔵庫」で保存することをお勧めします。片づけの現場でキッチンを覗いてみると、開封後の小麦粉を正しい方法で保存している家は意外と少なく、輪ゴムなどで開封口を閉じ、常温保存している場合がほとんどです。

開封後の小麦粉はなぜ「冷蔵庫」で保存するべきなのでしょう？それは小麦粉がダニ（主にコナヒョウダニやケナガコナダニ）にとって快適な住処だからです。コナヒョウダニは体長が0.2〜0.4mmと小さく、輪ゴムの間をすり抜け小麦粉の中に侵入します。また小麦粉は

吸湿性があるため、室温と湿度の相乗効果でダニは繁殖してしまいます。一方冷蔵庫内の5℃前後の環境ではダニは繁殖することができません。小麦粉の温度と湿度がダニの増殖に深く関係しています。

小麦粉の他にホットケーキミックス・お好み焼き粉なども同じ。冷蔵庫に収納する事が難しい場合は使う分だけ買う、小分けタイプを買うといった買い方の工夫も大切です。

担当：伊藤佳奈



ズイク の答え

Q1…③

Q2…③

衣類とアレルギー



衣類は私達にとって最も近い環境であり、様々な危険から身を守る役割がありますが、同時に人体に刺激を与え、被害を及ぼす要因にもなり得ます。衣類による接触性皮膚炎の原因は、物理的刺激と化学的刺激に

分けられます。

繊維そのものにアレルギーを起こす他、装飾品の金属類、衣類に使われている染料、加工剤、防虫剤、また衣類をメンテナンスするために使用されるクリーニング溶剤、洗剤など多岐に渡る化学物質に反応することがあるので、原因を見極めるのは非常に困難です。

最近では、ファッション性、利便性を追求した様々な加工を施した衣類があるので、用途や肌の状態に合った衣類を選び、残留物を残さないよう洗濯時はす

すぎを念入りにしましょう。クリーニング後は、しっかりと干して化学物質を揮発させるなど、衣類により引き起こされるアレルギー症状をできるだけ起こさせない工夫も必要です。

担当：深澤千香



家庭用洗剤



剤」と呼び、成分により区別しています。

酸性系と塩素系の製品を混ぜて使用すると、有害な塩素ガスが発生するので取り扱いには気をつけなければなりません。合成界面活性剤は、水と油などのように混ざりにくい物質を混ざりやすくします。洗浄力がとても強く、肌の成分を保つための肌表面の油分を取り過ぎてしまうので、肌が乾燥して皮膚トラブルを起こす原因になることもあります。

天然成分を使っているから安全、人工の化学物質だから危険という概念を持つ傾向もありますが、天然だから安全、人工だから危険ということではありません。使用される際、肌に合わない時は、成分表を確認してみたり、洗浄力の弱いものに替えてみたりすると良いのでは。

担当：川崎あゆみ



編集後記

「未来にいいこと」応援プロジェクト」採択事業

春日井市内で創業した大和エネルギー(株)は、法人設立45周年を機に「未来にいいこと応援プロジェクト」という奨励金交付を実施されました。これは地域貢献事業の一環として、春日井市で未来に寄与する、活力ある人と人とのつながりを応援することを趣旨としています。

このプロジェクトは、これからの社会に求められる先進性や将来性が見込まれる事業で、春日井の「次世代産業の育成」「女性の輝く社会」「環境まちづくりへの実施」の3分野いずれかに取り組む法人及び団体を採択しています。

当団体は、「環境アレルギー対策新聞の制作と配布」事業が採択されました。この機会をいただけたことは本当に感謝の気持ちでいっぱいです。



次号(2月号)の特集は「生活とアレルギー」です。布団、紫外線、食物、母乳、体操などについて役立つ情報をお届けします。