

環境アレルギー対策新聞



vol.02

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

デザイン・制作：大槻企画制作事務所



◆今月の特集◆ 生活とアレルギー

―食物・紫外線・母乳・布団・シックハウス・体操―
食物アレルギーとは



であり、それ以上の年齢においては小児期からの持ち越しか、新たに魚介類や小麦などのアレルギーを発症した成人型の食物アレルギーです。

私達の体は、体内に侵入してきた異物に対して抗体を作り、異物を攻撃して体を守る働きを持っています。食物アレルギーの場合、食べ物に含まれる(主に)タンパク質を異物として認識し、蕁麻疹、咳、腹痛や嘔吐などを引き起こします。食物アレルギー罹患者数は年々増加しており、20年間で約3倍に増えていきます。その90%が12歳以下の小児にまで増加しました。

罹患患者数の増加に伴い、重篤なアレルギー症状である、アナフィラキシーのリスクがある児童も増加し、平成16年度には1000人に1人程であったのが、平成25年度には200人に1人にまで増加しました。食物アレルギーの心配がある場合、アレルギー専門医のいる病院に受診して下さい。食物アレルギーか、似たアレルギー症状かは専門医でしか正確な判断ができません。担当：日比野友香子

クイズ

- Q1.. 中国で「手紙」と書くとはどんな意味？
- ①ポケットティッシュ ②ティッシュペーパー
- ③トイレトペーパー
- Q2.. 災害用伝言ダイヤルの番号は？
- ①117 ②171 ③177

答えは裏面にあります

家事日焼けを防いで美肌キープ



一年中で、紫外線量が急激に上がり始めるのは、なんとまだ寒い2月。そこからぐんぐんが増え、春から

夏の間がピークとなります。日焼け止めは、もっと暑くなり始めてから...という方も多いようですが、理想としては、年間通して日焼け対策をしておいた方がお勧めです。

さて、皆さまは本題の家事日焼け対策をしておられるでしょうか？日中のお出かけ時の対策はしっかりされている方でも、朝の家事タイムは無防備だったりしないでしょうか？洗濯物を干す時、庭周りを掃除する時、ご主人を駅まで車で送る時など、ついノーガード

で外に出てしまいがちではないでしょうか？家事の間に、毎日少しずつ重ねていく日焼けは、真夏に負けず劣らず、お肌に影響を及ぼすことが分かっています。

日焼け止めを塗るタイミングは、朝一がベスト。最近では、日焼け止めを塗り忘れがちな部分も、体の内側からフローしてくれる、飲む日焼け止めも人気のようです。帽子、日傘、手袋など使いながら家事日焼けを上手に防いで美肌をキープし、肌を守りましょう。

担当：深澤千春

授乳中アトピー症状が出たら、どう対応したら良いのか



お母さんが何の気なしに、赤ちゃんが反応するアレルギー食品を食べた後、1時間から4、5時間位の間で母乳の中に移行してくると言われています。その時の赤ちゃんの体調にも関係してきますが、ごく微量

ですが母乳を通して間接的に赤ちゃんの体内に入ります。赤く地図の様に腫れたりブツブツ湿疹が出だしたら、何らかのアレルギーを持っている可能性が高いので、焦らずまずはアレルギー専門医がいる小児科に受診して下さい。

という科学的な証拠はないので、アレルギー性疾患の発症予防の為に授乳中の母親に食物除去を勧めることはしません。授乳中の母親の栄養補充は妊娠期間中よりも積極的に行う必要があります。

担当：貞方智子





シックハウス症候群とは、室内において汚染された空気を吸う事により生じる健康障害の事です。

汚染の原因は、建築材料や家具などから放散される化学物質の他、防虫剤・芳香剤・化粧品・ストープ・たばこなど日常生活用品に含まれる化学物質、ダニ・カビなども要因となります。症状は、頭痛や吐き気、目の痛み、めまい、呼吸不全、倦怠感、湿疹など人によって様々。原因も症状も多種多様で、特定されにくいのが難しさがあります。

高気密・高断熱の住宅が増加し、化学物質を含む新建材も普及する一方、換気対策が伴わず、罹患者が増加。2003年に建築基準

法が改正されシックハウス対策に一定の成果を上げましたが、新たな問題も生んでいます。

大切なことは室内の汚染物質を減らし、換気を促す事が対策となります。目には見えない汚染物質が室内に放散されている事を意識し、建築材料・生活用品の選定と常時換気の重要性を再認識する必要があります。

担当：小境弓



ズイの答え

Q1: ③

Q2: ②



布団の中にいるダニは、8割以上がチリダニ科のコナヒョウヒダニとヤケヒョウヒダニといわれます。このダニは、体長0.3~0.4mmで、人を刺したり吸血したりすることはありませんが、アレルギー疾患を引き起こ

します。ダニが増える環境は温度20~30℃、湿度60~80%で、餌(フケやほこりなど)があることが挙げられます。また、ダニの死骸と糞がダニアレルギーとなります。

皆さんに、お勧めのダニ退治法をご提案します。①家の窓を開けて部屋を換気する。②布団を除湿する。③1~2週間に1回、布団1平方メートル当たり20秒かけてゆっくり掃除機で吸う。④1か月に一度、布団カバーを洗う。



担当：加藤美奈子

も死滅しませんが、洗い流すことで除去できるので一度お試しを。

—女性のための—
アレルギー対策 PICK UP

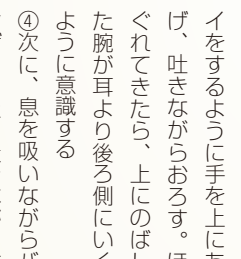
❖免疫力を高める体操❖



④の体操

①手ぬぐいの端と端を持つ。肩が柔らかい人は、持つ手の幅を狭くする。「ややきつい」と感じる程度で行う
②足は腰幅程度に開き、つま先を前に向け、お腹にほどよく力を入れたら、

❖免疫力を高める体操❖



⑤の体操

③息を吸いながら、バンザイをするように手を上にあげ、吐きながらおろす。ほぐれてきたら、上にのぼした腕が耳より後ろ側にいくように意識する
④次に、息を吸いながらバンザイしたら吐きながら右におろす。吸いながらバンザイにもどり、吐きながら反対側におろす
⑤最後は、胸の前まで上げ、身体は正面に向けたまま、床と平行に右へ左へ動かす。☆どの動きも肩甲骨が動くように意識

寒い時期は、背中が丸くなり肩にも力が入りやすいので血流が悪くなります。肩甲骨を動かすこの体操は、身体の血流を促すのにとても効果的です。是非日常の生活に取り入れて免疫力を上げていきましょう。
担当：小山由恵

編集後記



次号(3月号)の特集は「これからのアレルギー」です。花粉症、防災、測定、エコチル調査、アレルギーEXPO、米粉クッキングについてご紹介します。

食とアレルギーについて、私たちはこれからも情報を発信していきます。食の楽しみは、死ぬまでずっと味わいたいものです。食の制限は、食物アレルギーだけでなく、高血圧症、糖尿病、腎臓病、心臓病など様々な疾患であります。ダイエットで、自ら制限している人もたくさんいます。でも、医師から突然「食べないでください」と言われるのが一番心にこたえます。さらに、食物アレルギーだけは、誤食が命に関わります。啓発の仕方は様々ですが、私達は相手を脅すことをせず、相手を守るという意味で多くの人に情報を発信していきたいと思えます。
(加藤)