

環境アレルギー対策新聞

環境アレルギーアドバイザー
vol.03

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

―花粉症、防災、測定、エコチル調査、EXPO、米粉クッキング―
花粉症の未来



花粉症は今や国民病。中でもスギ花粉症はその7割を占めます。花粉症による経済的損失は、医療費の増加や労働生産性の低下等も含めて1兆円との試算もあり、国や自治体も対策や支援に乗り出しています。

スギ花粉対策に向けた最新の研究成果も色々耳にしますが、未来への切り札と言うには未だ課題が山積みです。ここでいくつかの花対策について紹介します。

①無花粉・少花粉スギ品種の開発と普及: ます必要なのは、全国で放置状態にある人工林の対策。国産木材の需要が増えて伐採が進めば、新品種への植え替えも着実に進むでしょう。

②特異な微生物でスギの雄花を枯死させて花粉の飛散を防止: 実用化には環境への影響、木の成長や材質への影響、コストの低減等の課題があります。

③スギ花粉の遺伝子を含んだ米を開発: 効果は画期的だといいますが、遺伝子組み換え作物は警戒されそうです。未だ花粉症に絶対的解決法はありません。それならば従来の自己対策をしっかり行いながら、眼鏡やマスクでファッションを楽しんで、辛い季節を乗り切るうちはありませんか。

担当: 糟谷理恵子

クイズ

Q1: 全国の公立中学校で、給食実施率が一番低い都道府県は?

①北海道 ②沖縄県 ③神奈川県

Q2: 1人が1日で使用する水の量の中で最も多いのは?

①トイレ ②炊事 ③洗濯

答えは裏面にあります

防災とアレルギー 〜アピール方法〜



アレルギーを持つ人は、日常から様々な注意を払いながら生活しています。災害時は様々な不安に襲われる中で、アレルギーのある人やその家族、一緒に過ごす周囲の人は、より快適に生活環境を双方で保てるよ

うに、理解と配慮が大切です。

実際に災害が起きた時、私たち自身は何ができるのでしょうか。まずは防災グッズの用意は必要不可欠です。一般的な防災グッズに加えて、アレルギー対応の食品や薬を防災用カバンなどに準備します。自分自身にアレルギーがある事を勇気を出して周囲に伝えられるアレルギー疾患名などを記した缶バッジや目立つ色のシールなども一緒に用意しておく、一目でわかりやすく周囲にいる人皆で確

認することができません。他にも、環境の変化で症状が悪化してしまう場合は、予めどんな配慮が必要なのかを具体的に書いたメモなども、防災用カバンに入れておくとい良いでしょう。

担当: 堤晴美



見えない空気を知るには

現代人は、90%以上の時間を住宅や学校、公共建築物などの室内空間で過ごしているといわれ、その中で取り入れる空気の質がいかに健康に影響を及ぼすかが想像できます。

では、目に見えない室内の空気質を客観的に知ることができないのでしょうか。これを可能にするのが室内空気質測定になります。室内空気中にはどのような化学物質が存在し、その量はどの程度かも測定することが出来ます。

境の改善の最初の一步で、体調が悪いときに最初に行う血液検査のようなものです。こんなときには室内空気質測定を行ってみましょう。

- 新築やリフォーム後の入居前
- 新しい家具やインテリアを購入した時
- 換気状況が変わった時
- 引っ越し時
- 原因不明の体調不良に悩まされた時 など

担当: 加藤美奈子



エコチル調査は、2010年度に環境省が始めた大規模な国家プロジェクトです。環境中の化学物質が、子どもの健康にどのように影響するのか明らかにし、「子ども達が安心して、健やかに育つ環境をつくる」ために、2027年度まで続けられます。

全国10万人の妊婦が、胎児の時から調査をし、13歳になるまで追跡。血液、尿、母乳、毛髪などから環境中の化学物質などの体内への取り込み量を調べ、定期的な質問票調査で子どもの健康状態や生活習慣などを調査します。さらに5000人の子どもには1歳半の時から家庭訪問し、環境中の

化学物質の採取、ハウスダストなどの調査、発達検査、医師による診察、身体測定、血液検査なども実施しています。

この調査が7年経ってわかってきたことは、妊娠中の喫煙が子どもの出生体重に影響し、タバコを吸っていない母親に比べると、出生体重が少ない傾向にあることです。

担当：加藤美奈子



スイズ
の答え

Q1: ③

Q2: ①

みんなのアレルギーEXPO



でアレルギーなど環境由来の健康問題の改善に取り組み、安心して暮らせる社会の構築を積極的に進めておられる患者会、企業やNPOなど法人、自治体とともに情報共有や情報交換などを図る場として開催されています。

2015年から年に一度、みんなのアレルギーEXPOという展示会が東京で開催され、昨年は10月10、11日に実施されました。主催は（一社）日本環境保健機構。

このイベントは社会全体

本年度も昨年同様東京の京王プラザホテルで10月15・16日に開催しました。

<http://expo.joho.or.jp/>

担当：加藤美奈子



—女性のための—
アレルギー対策 PICK UP

※米粉クッキング※
変身！米粉パンから米粉ピザ（卵・乳・小麦なし）



具材は、季節の旬のものをお使いください。今回は、茄子とトマトにしています。

〈材料〉グルテンフリーの米粉パン（市販）、茄子、

- ①お肉、野菜をみじん切りにして、オリーブオイルで炒めた後、細かく切ったトマトを加えて調味料も加えてコトコト煮込む。
- ②米粉パンをスライス。
- ③麺棒や手などを使って、パンを伸ばしていく（薄くするとカリッと、厚さがあるとモチっとする）。



- トマト、ニンジン、玉ねぎ、コーン、ブロッコリー、ひき肉、27品目不使用無添加ブイヨン、ローリエ、トマトケチャップ、蜂蜜（1歳未満のお子様にはいれない）
 - ④生地の上に先ほど作ったソースを乗せる。
 - ⑤コーン、ブロッコリーで彩り加えてオーブントースターで焼く。
- 私の息子は小麦アレルギーでピザを食べたことがありませんでしたが、このピザをとても喜んでくれました。

担当：堤晴美

編集後記



「未来の子どもたちを守るために私達が目標にしていること」

アレルギー疾患など環境由来の健康問題に対して若い世代に少しでも興味を持ってもらい、身の回りの環境について楽しく学んでいただけるよう、これからも皆様のご意見をいただきながら紙面づくりを進めていきますので、よろしくお願いいたします。

「環境アレルギーアドバイザー」にご興味のある方は、こちらまでご連絡をください。

メール：kanalle_aichi@gmail.com