

10代のあなたに
ぜひ読んで欲しい

環境アレルギー対策新聞



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 監修: (一社) 日本環境保健機構 / (一社) 金属アレルギー協会
メール: kanalle.aichi@gmail.com 後援: 春日井市教育委員会



vol.04

今号の特集

身の回りのアレルギー

はじめに

みなさん、環境アレルギーという言葉を聞いたことはありますか？

それは、環境が原因でアレルギー症状を起こすことをいいます。

人がつくる環境、つまり衣食住で安全に気持ちよく過ごすためにはどうしたらいいのでしょうか？皆さんにとって少しでもお役に立つ情報として新聞という形にしました。楽しみながら読んでくださいね。



クイズ

■Q1 アトピーは何語が由来？

- ① 英語
- ② ドイツ語
- ③ ギリシア語

■Q2

「アレルギーの日」は何月何日？

- ① 2月20日
- ② 6月20日
- ③ 10月20日

答えは裏面にあります

虫もアレルギーの原因に!?



昆虫にどのようなイメージがあるでしょうか。見た目が美しいチョウ、季節を感じるホタルなど良いイメージの昆虫もいます。

一方、ゴキブリやハエなど一般的に不気味なイメージの昆虫もいます。

あまり知られていませんが、ゴキブリはアレルギーの原因となり、ぜんそくを引き起こすケースもあります。人間の健康も脅かす困った昆虫達。それでは、昆虫は人間にとって迷惑をかけるだけの存在でしょうか。昆虫は枯葉・枯木や動物の糞・死体などを細く砕き、それを微生物が分解し植物の栄養を作り出す「分解者」という自然界の重要な役割を担っています。もし、世界に昆虫が居

汗アレルギー

汗は、その成分のほとんどが水で、体温調節・感染予防や皮膚に潤いを与えるなど、様々で大切な役割があります。

しかし人によっては汗をかくと皮膚のかゆみや湿疹ができる方がいます。その原因の一つに汗アレルギーがあります。人の肌にはカビの一種であるマラセチア菌が存在し、皮膚を弱酸性に保つ大切な働きをしています

なくなってしまうと、枯葉・枯木や動物の糞・死体が分解されず残り続け、さらには植物も育ちません。昆虫には困った一面もありますが、やはり居ないと困ります。上手に付き合う必要がありますね。

担当: 阪田雄大



ります。あえて使うなら赤ちゃん用のおしりふきなどが良いでしょう。

肌はとても敏感なので、日常使う物は成分表を確認してから購入し、皮膚を清潔に保つようにしましょう。

担当: 川崎あゆみ



食物アレルギーの基本

食べ物が原因で引き起こされるアレルギー反応のことを、食物アレルギーと言います。体に害のある物を除く働きの一つが免疫（めんえき）です。普通は栄養となる食べ物は消化吸収されますが、免疫や消化吸収に問題があると、体に入った食べ物に対し害があるとみなし、除こうとします。

原因は、タンパク質がほとんどで、鶏卵、牛乳、大豆、小麦などが主なものになります。大部分は食べてから2時間以内に症状が現れます。なお、症状には次のものが挙げられます。
●軽い症状は、口がはれる、のどがいがいがする、むくみ、かゆみ、じんましんなど
●重い症状は、手足が冷たくなる、口や爪が青白くなる、意識がもうろうとするなど

食物アレルギーは、口からだけでなく、吸入や皮膚に付着した時にも体に入り、症状が出る場合があります。アレルギーが出た場合、アレルギー専門医のいる病院で診てもらいアドバイスをもらいましょう。

担当：牧野聖子



アレルギーと腸内環境

日本人の約2人に1人が何らかのアレルギーを持っていると言われている、この30年間で増えています。その原因の一つには、日常生活の中で殺菌や除菌を過剰に行うようになったことがあげられます。

幼少期に菌やウイルスに出会う機会が少なくなると、それと戦う免疫力を十分に使うことができません。そうすると免疫

のバランスが崩れ、アレルギーの原因になってきます。免疫力を作る免疫細胞の多くは「腸」の中にいます。そして、腸の中には腸内細菌が1000種類、100兆個住んでいます。善玉菌が2割、悪玉菌が1割、普通の菌（日和見菌）が7割。このバランスが一番腸に健康な状態といわれます。

しかし、食事の栄養のバランスが崩れたり、便秘をしたり、ストレスを溜めたりすると、腸内細菌のバランスは崩れてしまします。悪玉菌が増え、免疫力が弱くなってしまうと、腸の状態を良くしていくことがアレルギー改善にも役立つと考えられています。

担当：香月礼



知っておきたい
金属のアレルギー

イヤリングで耳がかゆくなる「ネックレスで首が赤くただれる」「手首の湿疹（しっしん）がなかなか治らない」、そんな経験はありませんか。

私たちが日常的に身につけている腕時計や、ネックレス、イヤリングやピアスなどのアクセサリーの中には「金属アレルギー」の原因になるものがあります。金属ア

ルギーの発症のメカニズム（仕組み）は、金属から溶けだした金属イオンが、皮膚や体内のタンパク質と結合し、新たなたんぱく質に変性します。体がそれを「異物」とみなすことにより、アレルギー反応を生じます。

ご自身の身につけている物がどんな素材、どんな成分で作られているかぜひ一度確認して下さい。金属アレルギーは自身で予防をすることが大切です。アクセサリーを身につける際、チタンなど金属アレルギーを起こしにくい素材を選びましょう。



担当：吉村典子

編集後記

未来にいいこと 応援プロジェクト事業とは

このプロジェクトの主催は、春日井市にある大和エネルギー株式会社です。春日井の未来に関わる、活力ある人と人のつながりを応援するための目的で設立されたそうです。私は「環境まちづくり」という分野で選ばれました。社会に貢献できるように私は環境アレルギー対策新聞を発行し、講座を開催致します。



未来にいいこと！
環境アレルギー対策講座
〈日時〉
2020年2月29日（土）
13時半から16時
〈場所〉
大和エネルギーカスタマーセンター
住所：春日井市瑞穂通6-17-1
※参加費無料
※駐車場：30台・予約優先
※大人の方もご参加歓迎
※1講座20分程度・途中入退出可

詳しくは、
環境アレルギー
アドバイザー
支援ネットワーク
愛知ホームページを
ご覧ください。

クイズの答え

Q1：③ギリシア語

1933年、アメリカ人のザルツバ―ガー皮膚科医が、初めて病名として使用しました。

Q2：①2月20日

「アレルギーの日」の中心とした1週間は、アレルギー週間とされています。