

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  
メール：kanalle.aichi@gmail.com 後援：春日井市教育委員会



vol.06

## 今号の特集

### 日常生活とアレルギー

#### 食品の表示

食品を買う時に、頼りになる情報が食品の表示です。食品のパッケージにある表示から、その食品についていろいろなことがわかります。

どんな材料を使って作られたか、量、保存方法、期限、製造者など大切なことがたくさん書かれています。食物アレルギーがある人や病気で食べ物が制限がある場合には、原材料の表示はとても大切な情報です。なぜなら、加工食品は見た目や推測

だけでは、何が使われているかわからないからです。例えば、ケーキやプリンに卵が使われているということは、皆さんも想像できると思います。しかし、ウインナーやベーコンに卵が使われている場合が多いと知っている人は、少ないのではないのでしょうか。

これから飲食店でのアルバイトを経験する人もいると思います。「〇〇が入っていますか」と聞かれた場合に、自分の判断だけで答えないことが大切です。

担当：日比野友香子

#### クイズ

Q1 日本の4大公害でないのは？

- ① 川崎病 ② 水俣病 ③ 四日市ぜんそく

Q2

足尾銅山鉱毒事件が発生したのは？

- ① 鬼怒川 ② 渡良瀬川 ③ 利根川

答えは裏面にあります

#### 災害時とアレルギー 自分の身は自分で守る！



今もし大地震が起こったら、すぐ家に帰れるでしょうか？

倒壊などで自宅に住めず、数日後に開設された避難所で過ごすことになった場合、アレルギーのある人は特に気を付ける

ことがあると思います。ようやく配られた食べ物にはアレルギー物質が入っているかもしれない、人が密集し埃がたまるため咳が出やすくなったりします。また、断水によってなかなか入浴出来ず、睡眠不足によって皮膚炎も悪化してしまいます。

自宅や避難所で、一人で過ごすことになっても備えはOK？スマホが使えなくなったら？いざという時の備えを親任せにせず3日分(ア

#### 花粉症は予防が大切

春先に必ずテレビや雑誌で話題になる花粉症。鼻づまりや目の痒みなど辛い症状に悩む人は、今や10代でも約3人に1人と言われます。



花粉症は鼻や口から入り込んだ花粉を身体が敵とみなし、外に追い出そうとする反応(アレルギー)で、花粉をたくさん吸いこみ続けると誰でも発症する可能性があります。ですから症状がなくても花粉への対処を考えておく事が大切です。

花粉は暖かい晴れの日、風が強くと乾燥した日、雨の翌日などに多く飛びます。お昼過ぎや日没後は特に注意が必要です。外出時はマスク

アレルギーのある人は10日分の水や食料を、そしていつでも持ち出せる災害用リュックだけでなく外出用の鞆にも薬や最低限の飲食物・マスク等を準備しておきましょう。家族との待ち合わせ場所も決めておく安心です。

担当：田中香織



や帽子で花粉を防ぎましょう。マスクは顔にピッタリしているものを選びましょう。また睡眠不足やストレスも花粉症につながります。規則正しい生活で花粉症予防を心がけたいですね。

担当：糟粕理恵子



## 運動誘発アナフィラキシー

「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」という言葉を聞いたことがありますか？

ある特定の食べ物を食べた後2時間以内に激しい運動をした時に、呼吸器・消化器などの複数に強い症状（呼吸が苦しくなる、血圧低下、意識障害、じんましん、顔が腫れるなど）が同時に起こることです。原因となる食べ物は小麦・豆穀類（エビ・カニ）・果物が多く、その食べ物を食べただけ、また激しい運動をしただけでは症状は起きません。ポイントは「特定の食べ物+2時間以内に激しい運動」をすること。

10代〜20代で発症することが多いため、中学生頃

頃に給食後の激しい部活や5限目の体育の授業を受けて、初めて症状が起こることも少なくありません。そのような症状が起きたら、アレルギー専門医の元で原因食品を特定し、激しい運動をする時にはその食品を食べないように気を付けましょう。

担当：田中香織



## 化粧品とアレルギー

化粧品選びで一番大切なことは、自分のお肌に合ったものを知ることです。化粧品でもアレルギー症状を起こすことがあります。10代のお肌は、皮膚が薄くバリア機能が未熟。



かぶれるリスクが高いため、過度のメイクやスキンケアを繰り返していると、後々アレルギーを引き起こす可能性が高くなるとの見方もあります。顔は炎症を起こすととも気になってしまう場所ですから、気をつけたいですね。

肌の弱い方で化粧品を選ぶ判断に迷う時は、皮膚科の病院に勤務する医療者に相談するとよいです。いきなり使用し始めず、二の腕内側でパッ

チテストをし、数日間何も起きなければまずはOK。アレルギーの観点から言うと、10代のうちはお出かけの日にポイントメイクのみ、それも短時間にとどめた方が安心です。大人になった時、思い切りメイクを楽しめるように、健康なお肌をキープしていきましょう。

担当：深澤千春



## 編集後記

皆さん、環境アレルギーについて学べましたか？将来、「会社、市役所、病院で働く、家を造る、食品を作る、服を作る、布団を洗う」などの仕事をする時や、独り暮らし、子どもを授かった時などにもこの新聞情報は役立つと思います。

未来を創るのは皆さんです。今後の日本がもっと安全で快適に過ごせるような街になりますように新聞が少しでも活かせることを祈っています。



## クイズの答え

### Q1: ①川崎病

小児科医の川崎富作が患者を発見した、主に乳幼児がかかる全身の血管炎候群のことを指します。

### Q2: ②渡良瀬川

北関東を流れる、利根川水系利根川支流の一級河川です。

## グルテンフリーで美味しい「米粉チョコマフィン」の作り方

グルテンフリーとは、小麦のタンパク質に含まれるグルテンを除去した食事です。今回は小麦を始め、三大アレルギーの卵・乳も使わないマフィンの作り方をご紹介します。

### ＜材料＞

- ①米粉（製菓用）200g
- ②ベーキングパウダー7g
- ③豆乳180cc
- ④メープルシロップ30g
- ⑤オリーブオイル

## ＜作り方＞

- ①全ての材料を混ぜ合わせます。
- ②マフィンカップや型の8分目まで生地を流し込みます。
- ③上から飾り用のチョコチップを乗せます。
- ④180℃に余熱したオーブンで20分焼きます。

チョコチップやココアの代わりにジャムや果物、抹茶や紅茶などでアレンジも出来ます。米粉



担当：堤晴美

## 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。

