



アトピーへの正しい視点 みんなで考えるアトピージャーナル

JADPA



NPO法人日本アトピー協会

発行：NPO法人 日本アトピー協会 〒541-0045 大阪市中央区道修町1-1-7日精産業ビル4階 電話:06-6204-0002 FAX:06-6204-0052
Eメール：jadpa@wing.ocn.ne.jp ホームページ：http://www.nihonatopy.join-us.jp/

CONTENTS

- ◆ 令和6年能登半島地震『震災時のアレルギー疾患を考える』 P1~P5
 - ◆ 「地震の歴史」 P1
 - ◆ 「地震発生!その時...」 P2
 - ◆ 「災害時のアレルギー疾患対策」 P2
 - ◆ 「災害時のための食糧備蓄」 P4
- ◆ 法人賛助会員様ご紹介 第78回 P3
- ◆ 「共感疲労」と「ストレス・コーピング」 P6
- ◆ 能登半島地震支援【災害時備蓄品パック】のご提供(無料) P7
- ◆ 大阪はびきの医療センターの P7
食物アレルギー料理教室レシピ集-21
- ◆ ATOPICS P8
大阪はびきの医療センター主催『アレルギー-府民公開講座のお知らせ』
(公財)日本アレルギー協会主催第30回アレルギー週間公開講座参加ご報告
ブックレビュー

令和6年能登半島地震 震災時のアレルギー疾患を考える

今回の地震でお亡くなりになられた方々に謹んでお悔やみ申し上げます。そして、被災されました皆様に、紙面からではごめいすが心よりお見舞い申し上げます。皆様が1日も早く日常生活を元気に過ごしになれることをお祈り申し上げます。今回は、改めて震災時のアレルギー疾患対策について考えてみました。

地震の歴史

日本最古の地震記録

日本最古の地震記録は、「日本書紀」の允恭(いんぎょう)5年7月14日(西暦416年8月23日)に、「五年秋七月丙子朔、己丑、地震(なみふる)」と記されたもので、「なみ」とは、土地または地面を指す言葉であり、それが振れる、すなわち「地震」を表現していたものとされています。

明らかに災害を伴った最古の地震として記されているのは、推古7年4月27日(西暦599年5月28日)に起きた大和の地震で、建物がごとごとく倒壊したうえ、「四方の令(のりごと)して、地震の神を祭(いの)らしむ」と書かれているそうです。この記述から、当時の人々が地震を神の仕業と考えていたことがわかるとされていますが、震源がどこで、どんなタイプの地震だったのかを推測する記述はないそうです。

その後の主な地震

日本最古の地震記録とされる416年以前は文字記録がないため、堆積物によって地震の発生が推定されています。約6500年前から2千数百年前の間に、津波堆積物を形成する巨大地震が少なくとも11

回発生したと見られています。また、約4000年前から2000年前まで関東南部周辺、相模トラフ沿いの巨大地震と思われる痕跡が、少なくとも5回。西暦2000年から200年前までの間に北日本の沖合で4回、北海道や東北の日本海沿岸で10~15メートルの高さの津波によると思われる堆積物が確認されています。

南海トラフ巨大地震は、紀元前1000年頃、紀元前699年頃、紀元前後、そして350年頃の4回発生した可能性があると考えられているようです。

また、気象庁が発表している日本付近で近年に発生した主な被害地震(2006年~2023年)では、マグニチュード約5.0~9.0(東日本大震災)の地震が105回以上発生しているとされています。

ここ20数年で、気象庁によって「顕著な災害をもたらした」として名称がつけられた地震では、マグニチュード6.7~9.0と非常に強い地震が続いています。

発生日	名称	マグニチュード	震度	津波
2000/10/6	鳥取県西部地震	7.3	6強	
2001/ 3/24	芸予地震	6.7	6弱	
2003/ 9/26	十勝沖地震	8.0	6弱	255cm
2004/10/23	新潟県中越地震	6.8	7	
2007/ 3/25	能登半島地震	6.9	6強	22cm
2007/ 7/16	新潟県中越沖地震	6.8	6強	32cm
2008/ 6/14	岩手・宮城内陸地震	7.2	6強	
2011/ 3/11	東北地方太平洋沖地震	9.0	7	9.3m以上
2016/ 4/14	熊本地震	7.3	7	
2018/ 9/ 6	北海道胆振東部地震	6.7	7	

さらに、死者・行方不明者が多かった明治以降の地震(1885年以降)では、関東大震災に続き、東日本大震災での被害が大きくな

患者さんからのご相談はいつでもお受けします。

症状がいつに改善されず長びく治療にイライラが募り先行きを悲観...ちょっと待った!全国約600万人(*)の方があなたと同じ悩みをかかえています。ここではみんなで「連帯」し、ささえあいましょ。日本アトピー協会をそのコア=核としてご利用ください。

*H12~14年度厚生労働科学研究によるアトピー性皮膚炎疫学調査より推計。

ご相談は

電話：06-6204-0002 FAX：06-6204-0052
メール：jadpa@wing.ocn.ne.jp(火・木 10:00~16:00)
お手紙は表紙タイトルの住所まで、なおご相談は出来るだけ文面にしてお願いします。電話の場合はあらかじめ要点をメモにして手みじかをお願いします。(ご相談は無料です。)

◆協会は法人企業各社のご賛助で運営しております。 ◆患者さんやそのご家族からのご相談は全て無料で行ってあります。

ていました。

発生日	名称	死者・行方不明者数
1923/9/1	関東地震(関東大震災)	105,385人
2011/3/11	東北地方太平洋沖地震(東日本大震災)	22,321人

地震発生！その時…

不意に来る地震、本当にこわいですね。必ず慌ててしまいそうです。地震が発生した時の行動はわかっているつもりですが、改めてまとめてみました。東京消防庁のHPに「地震 その時の10のポイント」がありました。その他も併せて再認識してみます。

■ 地震発生時は、まず身の安全を

- ・揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。
- ・丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。
- ・高層階(概ね10階以上)では揺れが数分続くことがある。また、大きくゆっくりとした揺れにより家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険も。

■ 地震直後の行動は落ち着いて

- ・火を使っている時は揺れがおさまってから慌てずに火の始末をする。
- ・出火した時は落ち着いて消火する。
- ・屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
- ・瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。
- ・揺れがおさまった時に避難ができるよう、窓や戸を開けて出口を確保する。
- ・屋外で揺れを感じたらブロック塀などには近寄らない。

■ 地震後の行動(我が家の安全、近い人の安否確認)

- ・自宅の安全を確認後、近隣の安否や出火の有無を確認し合う。
- ・近隣で火災があった場合は、街頭消火器等で協力し消火を行い延焼を防ぐ。
- ・倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力、救出・救護する。
- ・行政、放送局、鉄道会社等が発信する正しい情報を得る。

■ 避難する場合

- ・ガスの元栓を閉める。
- ・電気のブレーカーを落とす。
- ・非常持ち出し品の準備。
- ・隣近所の安否確認を行い、助け合いながら避難する。

■ 避難しない場合

- ・隣近所の安否確認。
- ・自宅での備蓄物質の活用(水・食糧などは7日分備蓄)
- ・備蓄食糧などが無くなれば、避難所へ受け取りに行く。

■ 災害伝言ダイヤル「171」の使用方法

<録音する場合>

①⑦①を発信→①を押す→自身の電話番号を入力→①#を押す→「ピッ」という音の後に30秒以内で話す。

<聞く場合>

①⑦①を発信→②を押す→伝言を聞きたい相手の電話番号を入力→①#を押す→録音内容が流れる→⑨#を押して終了。

「避難場所」と「避難所」そして「福祉避難所」

お住まいの避難所や避難場所は、ご家族で共有されていますでしょうか。様々に検索出来るようですが、「〇〇市 緊急避難場所」などでも簡単に調べられます。地震発生時、ご家族が学校や勤務先、自宅など、別々の場所に居る場合もあります。「何処に避難するか」「誰が何を持って避難するか」を共有しておきたいですね。

「避難場所(指定緊急避難場所)」とは、災害が起きた危機的な状況下で命を守るために緊急避難する場所です。該当するのは基本的に広いスペースを持った公園や河川敷などですが、地震・津波・洪水など災害の種類によって指定される場所が変わります。

「避難所(指定避難所)」とは、災害によって帰宅困難になった住民が一時的に暮らす場所を表現した言葉で、避難所には人が生活するだけの設備が必要ですので、学校や公民館などが指定されることが多いようです。避難所は「一次避難所」「二次避難所」「福祉避難所」にわかれています。一次避難所が最初に開設される避難所で、生活が困難な高齢者・障がい者、乳児、その援助者・保護者はそこから二次避難所に移動します。さらに障がいや介護の度合いが高い人は福祉避難所へと移動します。

※東日本大震災以前は、避難場所と避難所の区別が曖昧で、被害拡大の一因にもなったため、2013年に改正された災害対策基本法では、避難場所と避難所が明確に区別されています。

災害時のアレルギー疾患対策

自治体での備蓄状況と政府の見解

先日、内閣府が全1741市区町村を対象に、2022年12月末時点での備蓄状況を調べた結果が発表されました。その結果、地震などの災害時に避難生活を送る女性や妊産婦、乳幼児向けの用品について、全国の自治体で備蓄が進んでいないことがわかりました。離乳食を備蓄していたのは、全市区町村の14.3%、妊産婦用の衣類は0.5%で、調査対象20品目のうち16品目で30%を下回っていました。また、災害対応の部署に女性職員が1人も配属されていない自治体が全体の6割を占めるなど、ニーズが反映されにくいことが背景にあるとされています。

【備蓄状況】

■ 女性・妊産婦用品

おりものシート(6.8%)、サニタリーショーツ(3.8%)、女性用下着(11.9%)、女児用下着(2.9%)、妊産婦用下着(0.3%)、妊産婦用衣類(0.5%)、母乳パッド(1%)、生理用ナプキン(82.5%)

■ 乳幼児用品

枕やクッション(2.4%)、授乳用ケープ・バスタオル等(4.7%)、乳幼児用飲料・軟水(10.6%)、消毒剤・洗剤・洗浄用ブラシ等の器具(11.7%)、湯沸かし器具・煮沸用鍋(11.6%)、離乳食(14.3%)、皿・スプーン(11.1%)、おしりふき(26.1%)、粉・液体ミルク(72.5%)、乳幼児用紙おむつ(66.9%)、哺乳瓶・人口乳首・コップ(58.1%)

国会での質問応答

国会では2016年に、「避難所におけるアレルギー対応食品の備蓄に関する質問主意書」が提出されています。質問書の概略は、「南海トラフ地震や首都直下地震の可能性が高まっているなか、備蓄のより一層の推進が求められますが、予算的な制約や、備蓄する場所の確保の困難、多様なアレルギーに対して対応することが困難などの地方自治体からの声も聞かれ、政府の支援が求められると考えられます。政府の見解はどのようなもので、またどのような支援を行っているのでしょうか。さらに、政府としてもアレルギー対応食品の開発を支援する考えはあるのか」などの質問に対し、政府としての答弁は、「『アレルギー対応食品』などを含む災害時に必要な物資の確保については、各地方公共団体において備蓄をしておく他、事前に流通事業者団体などと協定を締結するなど、地域の実情に合わせて対応されるべきものと認識しているが、政府としても、地方公共団体の参考となる事例について、現在、事例集を作成しているところであり、当該事例集を活用して、地方公共団体に周知してまいります。また、『アレルギー対応食品』については、食品表示法の規定により定められた食品表示において、特定原材料を含まない食品などに関する研究の支援を行うことが可能になっている」他、回答されていました。質問さ

れたこと以外は答弁(回答)しないというのが基本なのかもしれませんが、多くの大災害からの学びは活かされているのでしょうか。

----- **食物アレルギーに対する地域防災計画** -----

「全国自治体の災害時食物アレルギー疾患対策に関する地域防災計画のまとめ」(抜粋)によると、地域防災計画とは、災害対策基本法第40条に基づき、各地方自治体の長が防災会議で立案し、防災のために処理すべき業務などを具体的に定めた計画であり、地域防災の基本となる計画とされています。調査期間は2019年3～5月で、全国47都道府県と各々の都道府県庁所在地・政令指定都市の合わせて99自治体を対象とし、地域防災計画に①アレルギー疾患について何らかの記載の有無②計画の詳細(a)アレルギー除去食品の家庭内備蓄推進計画の有無(b)避難所などにある「現物備蓄」としてのアレルギー除去食品の有無(c)自治体が予め提携していた企業からくる「流通備蓄」内のアレルギー除去食品の有無(d)誤食を防ぐための配給や炊き出しの際の食物アレルギー患者への配慮計画の有無(e)食物アレルギー長期化に伴う栄養不足に対する栄養士や保健師の介入計画の有無を検討されていました。

■ **アレルギー疾患についての記載の有無**

地域防災計画にアレルギー疾患について何らかの記載があったのは全体の60%に当たる59自治体でした。自治体形態別では、都道府県26/47(55%)、政令指定都市14/20(70%)、それ以外の都道府県庁所在都市19/32(59%)となっていました。

■ **計画の詳細**

アレルギー除去食品の家庭内備蓄推進計画のある自治体は18/99(18%)、現物備蓄としてアレルギー除去食品を備蓄している自治体は38/99(38%)、アレルギー用ミルクを備蓄している自治体は9/99(9%)、流通備蓄としてアレルギー除去食品の計画がある自治体は6/99(6%)、誤食を防ぐための配給や炊き出しの際の食物アレルギー患者への配慮計画のある自治体は17/99(17%)、食物アレルギー患者の居場所の把握と食品の分配計画の記載があった自治体は0/99(0%)、避難生活長期化に伴う栄養不足に対する栄養士や保健師の介入計画がある自治体は6/99(6%)であったようです。発災後72時間～1週間をPhase2(急性期)・1週間～1か月をPhase3(亜急性期)と呼び、ライフラインや交通機関が復活し始め、人的・物的支援の受け入れ体制が確立される時期です。被災者の多くが避難所で生活し、ボランティアによる炊き出しや全国から届けられた支援物資・企業からの流通備蓄を食べて過ごす頃にアレルギー患者さんにとって問題になるのは、前述の食べられる食物の確保に加えて、炊き出しや支援物資を配給してくれるボランティア

などの知識不足による誤食のリスクです。流通備蓄内にアレルギー除去食品の計画がある自治体は6%、炊き出しの配慮の計画がある自治体は17%でした。また、東日本大震災の際には誤食を恐れるあまり米しか食べることができなかったという声が上がると、栄養不足も問題となり、これらに対して栄養士や保健師の介入計画がある自治体は6%でした。避難生活が長期に渡る可能性を考え、Phase2以降に起こりうる問題点を意識した計画が必要だとされていました。

さらに、アレルギー用ミルクの備蓄や栄養指導・炊き出しの配慮といった、より細部の計画に至っては、ほとんどの自治体で計画に記載されていないのが現状です。特にミルクアレルギー患児にとって、アレルギー用ミルクがないことは致命的状況に陥る可能性があるため、早急に対応を要します。

結論としては、地域防災計画における災害時の食物アレルギー疾患の記載は、現状において不十分でした。全国一律にアレルギー除去食品とアレルギー用ミルクの備蓄計画を進めるべきであるとまとめられていました。

----- **アレルギー食品の備蓄への提案** -----

日本小児アレルギー学会による、「大規模災害対策におけるアレルギー用食品の備蓄に関する提案」が行われています。

1) **アレルギー対応食備蓄についての基本的な考え方**

目的: 各避難所においても、食物アレルギーを有する者(小児・成人とも)に安全な食品を提供する

備蓄品目: 食品表示法に規定されたアレルギー特定原材料・及びそれに準ずるもの(特定原材料等 27品目)を含まない食品(以下、アレルギー用食品)

備蓄量: 総備蓄食の25%以上を目安とし、全ての避難所で入手可能なことを目指す

根拠: 何らかの食物アレルギーを有する者の割合は、乳幼児で5～10%、小中学生で2.5～5%、成人で数%と推計される。それぞれの原因食物(アレルゲン)は様々であるが、特定原材料等27品目を含まない食品を用いることによって、95%以上の食物アレルギーを有する者は安全に摂取ができる。

2) **備蓄が推奨されるアレルギー対応食品**

乳アレルギー用ミルク

アレルギー特定原材料不使用アルファ化米

【乳アレルギー用ミルク】

目的: 乳アレルギーを有する乳児への主食提供

法人賛助会員様ご紹介 第78回

敬称略

協会は多くの法人賛助会員様の年会費によって会務を行っており、本紙面を通じまして日頃お世話になっております法人様を順次ご紹介しております。関係各位にコメントをお願いしておりますので、ぜひ患者さんへの一言をお願い致します。

コウクレッセント株式会社

- ◆ 所在地 〒432-8038 静岡県浜松市中央区西伊場町49-12
- ◆ 電話番号 053-455-1005
- ◆ 業 種 寝装・寝具
- ◆ 関連商品 オーガニックコットン・エコテックス100認証商品
- ◆ 一 言
安心してもらえる。喜んでもらえる。快適と感じてもらえる。
ご使用頂いた方にお役に立てる商品を作ります。

株式会社河上工芸所

- ◆ 所在地 〒799-1362 愛媛県西条市今在家849-3
- ◆ 電話番号 0898-35-2452
- ◆ 業 種 オーガニックコットン仕上げ、天然染め処理加工
- ◆ 関連商品 オーガニックコットンタオル
- ◆ 【ホームページ】
<http://kawakamikogeisho.client.jp/>
- ◆ 一 言
四国山脈の天然水を使用し、化学薬品を一切使用せず、酵素と天然石鹼などの天然素材を使用し加工を行っております。
通気性、吸水性は抜群に良く、風合いも大変良い商品になっていきます。人の肌や環境に優しい加工・商品を心がけております。



品 目：乳たんぱく質消化調製粉末、調製粉末大豆乳
備 蓄 量：備蓄用ミルクの3%
根 拠：乳アレルギーを有する乳児は全体の約2%と推計される。乳たんぱく質消化調製粉末は数種類あるが、なかでも分解された乳たんぱく質(ペプチド)分子量の小さい方がアレルギー症状を誘発しにくい。調製粉末大豆乳は、大豆アレルギーのない者であれば乳児に限らず全年齢で飲用可能で、水にも容易に溶解する。

【アレルギー特定原材料不使用アルファ化米】

(以下、アレルギー用アルファ化米)

目 的：食物アレルギーを有する者への主食提供
品 目：アレルギー用アルファ化米
備 蓄 量：備蓄するアルファ化米の100%
根 拠：通常のアルファ化米には、鶏卵・牛乳・小麦・エビ・カニ・大豆・ゴマなど特定原材料等を含む商品があり、これらにアレルギーを有する者は食べることができない。また、特定原材料不使用アルファ化米は味覚、食感などが劣るものではなく、アレルギーを持たない者が通常、食べることに適している。そして、通常のアルファ化米とアレルギー用アルファ化米は、専門的知識のない者には識別が困難で、両者が併存すると誤食の危険がある。また、過去の災害において、アレルギー用アルファ化米が通常のアルファ化米に紛れて提供され、必要とするアレルギーを有する者に渡らなかつた事例がある。なお、アルファ化米を製造販売する各社では、災害用物資はアレルギー用アルファ化米を中心に生産が進んでおり、流通量や価格的にも問題なく導入できる。

災害時のための食料備蓄

地震などの災害時に特別な配慮が必要となるのが、乳幼児、妊産婦、高齢者、食べる機能(噛むこと・飲み込むこと)が弱くなった方、慢性疾患の方、食物アレルギーの方。本人やそのご家族だけでなく、災害時に支援する立場になる一般の方々にも知らせなければなりません。一方で、自分や家族の周りで災害が起こった時に、できるだけ普段の状態に近い食事を摂ることができる準備しておくことで、自分や家族への影響を最小限にすることができます。

基本的な食糧備蓄

まず、基本的な食糧備蓄は、第一に水。飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要です。調理などに使用する水を含めると3リットル程度。そして、カセットコンロとカセットボンベ。お湯を沸かせれば、温かい飲み物や食事が用意できます。1人当たりボンベ6本程度で1週間分です。そして、主食としては、精米・レトルトご飯・乾麺やカップ麺・小麦粉・シリアル類など。主菜・副菜としては、缶詰やレトルト食品・フリーズドライ食品・乾物・日持ちする野菜など。たんぱく質の確保やビタミン・ミネラル・食物繊維の補充に役立ちます。

その他、あると便利な備品としては、食品用ポリ袋(耐熱温度130℃以上のもの、湯せん対応のもの)・ラップ・アルミホイル・クッキングシート・クッキングペーパーやキッチンペーパー・キッチンばさみ・鍋・やかん・おたま・トング・除菌スプレー(ペーパー)・紙皿や紙コップ・割り箸や使い捨てスプーンが挙げられます。

ローリングストック

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。

「非常食」とは、非常時の備えとして用意し、主に災害時に使用するもので、場面に応じて日常でも利用が可能です。「日常食品」とは、日常から使用し、かつ災害時にも使用するもので、これがローリングストックに当たります。

主に災害時に使用する非常食だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものをローリングストックとしてバランス良く備えることが大切です。また、非常食などを普段から食べ慣れておくことも大切です。

要配慮者のための食料備蓄のポイント

● 乳幼児の場合

粉ミルク・哺乳瓶・紙コップや使い捨てスプーン・多めの飲料水・レトルトなどの離乳食・好物の食品や飲み物

● 高齢者の場合

レトルトやアルファ米のお粥・缶詰・レトルト食品やフリーズドライ食品・インスタント味噌汁・即席スープ・食べ慣れた乾物・栄養補助食品・好物の食品や飲み物

● 食物アレルギーの方の場合

(原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品)

アレルギー対応の粉ミルク・アレルギー対応のレトルトなどの離乳食・レトルトなどのお粥やご飯・缶詰・レトルト食品やフリーズドライ食品・好物の食品や飲み物購入時に、原因食物(アレルゲン)が含まれていないかどうか、原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認を。

避難生活での注意点

また、避難所での備蓄食品による食事が続くと様々な健康問題が生じます。

1) 水分をしっかり摂る

避難生活では、飲料水の不足やトイレ数の不足から水分摂取を控えがちです。また、食事の量が減ると水分の摂取量も少なくなり、水分が不足すると疲れやすく、頭痛や便秘、食欲の低下、体温の低下などが起きやすくなります。血流を良くしたり、血圧や血糖をコントロールするためには水分をしっかり摂ることが大切です。

2) しっかり食べる

食べ物が限られていることや、慣れない環境などのために食欲が低下しがちに。体温や身体の筋肉を維持するためにも、提供された食事はしっかり食べましょう。高齢者の方は、ゼリー飲料や栄養素を強化した食品などが届いたら、積極的に食べるようにしましょう。

3) 身体を動かす

避難所生活では、身体を動かす量が減りがち。食べるだけでなく、身体を動かすことも心がけましょう。脚や足の指を動かす、かかとを上下に動かす、室内や外を少し歩く、軽い体操をするようにします。

4) 口腔ケアも忘れずに

さらに、災害時も風邪や肺炎の予防のために口腔ケアが大切です。歯磨きやうがいを必ず実施しましょう。

● 少ない水で歯磨きをする方法

ペットボトルの水を歯ブラシに少しこぼし、ブラシに水分を含ませてから歯磨きをし、コップに水を入れてうがいをします。デンタルリンスなどがあれば、少量をコップに入れてうがいをします。

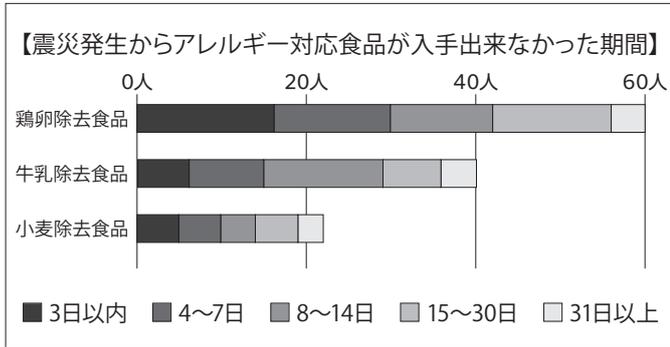
● 歯ブラシがない場合

ペーパータオルやガーゼを少量の水で濡らし、歯の表面をこすって、できる限り歯垢を除去します。別のペーパータオルなどに交換し、口の中を清拭します。

食物アレルギーがある方の備え

「東日本大震災におけるアレルギー児の保護者へのアンケート調

査]によると、東日本大震災発生後の物資不足の状況で、アレルギー対応食品(鶏卵・牛乳・小麦粉除去食品)を入手できなかったと回答された方は、1週間以上アレルギー対応食品を入手できなかった方が半数以上を占め、なかには1カ月以上入手できなかった方もいました。



出典:三浦克志,ほか,アレルギー,2012;61;642-651より引用改変
アレルギー対応食品などは、災害時には手に入りにくくなります。普段使っているアレルギー対応食品を多めに買い置きし、古いものから消費し、消費したら買い足すローリングストックで、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されています。

災害直後(発生時~1週間)には、食物アレルギーがあることを他者に知らせ(表示カードやビブスを利用する)、炊き出しや支援物資の内容(アレルゲンの有無)を確認します。災害から少し経過してから(災害後1週間~1カ月)は、疲労やメニューのマンネリ化による誤食に注意します。

支援物資や炊き出しで注意することは、アレルゲンの有無です。原材料表示をしっかりと確認しましょう。また、炊き出しには調味料などを含み何が使用されているかがわかりにくい現状があります。必ず支援者に十分な確認をとりましょう。以下、『食物アレルギーがある人にも みんなに優しい防災炊き出しガイドブック』が無料でダウンロードできますのでご利用ください。



出典:一般社団法人LAF japan HPより

----- 東日本大震災時のアレルギー児への影響 -----

先程のアンケート調査によると、アレルギー疾患を有する小児が東日本大震災によってどのような影響を受けたか調査されています。医療機関4軒を定期受診した402名のアレルギー疾患の小児の保護者にアンケートを行った結果、最も多かった回答は、気管支喘息では「停電のため電動式吸入器が使用できなかった」、アトピー性皮膚炎では「入浴できず湿疹が悪化した」、食物アレルギーでは「アレルギー用ミルクやアレルギー対応食品を手に入れるのが大変だった」と答えていました。

そして、アトピー性皮膚炎ではアレルギー症状がひどくなったかという問いに対して228例中126例(55%)がひどくなったと答えていました。食物アレルギーでは、食物アレルギー児でも食べられるものを得るのが大変だったと答えた例が117例中59例(50%)と最も多く、実際に

食物摂取で蕁麻疹やアナフィラキシーを起こしてしまった例もあり、事前の十分な食物アレルギーについての啓発活動などの対策が必要と思われたとのこと。医療者は不必要な除去はできる限りなくすよう食物負荷試験などで確認すること、保護者はアレルギー対応食品の備蓄をするなどが挙げられます。さらに、避難所や役所などの公的機関では食物アレルギー児への理解や対応が十分でない可能性も示唆され、災害時のための備蓄も必要と考えられました。気管支喘息では、電気が使用できず、電動式の吸入器が使えず困ったという症例が164例中24例となりました。

また、「いつも使っている薬がなくなって困った?」という問いには、402例中344例(86%)は「困らなかった」と答え、備蓄があった、または処方を受けられたためと考えられました。一方、58例(14%)は「困った」と回答し、気管支喘息164例中14例(9%)、食物アレルギー279例中12例(4%)、アトピー性皮膚炎は228例中25例(11%)となりました。さらに、「現在、震災後の問題は解消されたか?」という質問には、「解消した」は402例中311例(77%)で、「解消しない」が22例(5%)となり、「解消しない」と答えた理由は「アトピー性皮膚炎の湿疹悪化」が3例、「子どもの精神的不安」が3例、「1つの家に3世帯が住んでいて大変」が1例でした。

このアンケート調査は、震災後の約1~2カ月の時点で仙台市内の病院及び診療所への受診が可能であった症例を対象としているため、津波の被害が大きかった地域からの症例は少数でした。「今回の調査は、大震災による地震の影響で、ライフラインやインフラが長期に損害を受けた場合にアレルギー疾患の小児が具体的にどのような困難な状態になるかを把握する検討になったように思われる」とまとめられていました。

----- 「災害時備蓄品パック」のご支援 -----

様々な防災グッズや防災セットなども販売されていますが、アレルギーがある方の防災グッズやハンドブックなどは、市販ではなかなかありません。市販されている防災セットなどを上手く活用してご自身の症状に足りない物をカスタマイズして備蓄することが大切です。当協会でも、今回発生しました令和6年能登半島地震で被災されたアトピー患者さんに向け、「災害時備蓄品パック」のご支援を行っております。お申込み方法は、小紙P7に掲載しております。また、災害時のアレルギー疾患対応などについては、以下サイトがご参考になりますのでご利用ください。



令和3年度 厚生労働科学研究費補助金(免疫・アレルギー疾患政策研究事業)大規模災害時におけるアレルギー疾患患者の問題の把握とその解決に向けた研究

災害時におけるアレルギー疾患の対応

----- 「災害は忘れた頃、忘れた所、にやってくる」 -----

「災害は忘れた頃にやってくる」は、物理学者・防災学者で夏目漱石の一番弟子とも呼ばれた寺田寅彦が残した警句だそうです。そして「災害は忘れた所にやってくる」という表現もあるようです。「明日は我が身」を考え「お互い様」の気持ちを大切にしたいと思います。

「共感疲労」と「ストレス・コーピング」

令和6年1月1日16時10分、マグニチュード7.6、震源の深さは16km（いずれも暫定値）最大震度は、震度7が観測された能登半島地震が発生しました。

東日本大震災（M9）の発生から大きな地震が続いています。皆さん心穏やかに、元日をお迎えになったであろうことに想いを馳せますと、やるせない気持ちと心が騒めきます。

連日の報道や個人の方が撮影された動画やSNSを見るたびに、「何かしたい！何か出来ないか？」といつもと違うお正月を過ごされた方もおられるかと思えます。

弊会は、1995年阪神淡路大震災時、当時はボランティアとしての受付も無かったように思いますが、前任の理事長が個人的に支援活動に出向いたところ、「被災され、お風呂に入れていないアトピー患者の皆さん」との出会いが協会設立の発端となりました。

震災や豪雨災害が発生するたびに当時のことが思い起こされ、「被災されたアトピー患者さんのご支援を」といつも逸る気持ちが心を騒つかせます。

しかし発災時は、人命救助が最優先、そしてまず水や食料等の行政や地方自治体からの支援が優先されます。災害時いつも問題になる寸断された輸送ルートや個人でお送りする支援物資。また、アトピー患者さん以外にも、様々な持病をお持ちの方々もおられることを考えると、心は忸怩たる思いを抱えます。

共感疲労

小紙お届けの頃にも、6ページに掲載しました「災害時備蓄品パック」のご支援をアトピー患者さんに向けて継続中ですが、情報がお届け出来ないアトピー患者さん方の事を考えますと、いつもとは違う疲労感があるのでしょうか。

テレビやSNS等で、被災者の方や現地の被災状況を繰り返し目にする「共感疲労」と呼ばれる状態になりやすいそうです。

「共感疲労」とは、被災情報などの様子を見て自分のことのように受け止め過ぎたり、共感能力が高い人や想像力が高い人が「大変だろうな」「つらいだろうな」などと共感することで、自分で気づかないうちに疲れてしまう状態だそうです。「共感疲労」を起こしやすい人は、「感受性が高い」「気を遣いすぎる人」「使命感が強い人」とされているようです。

そして、主な症状としては、
「慢性的な疲れ」「無気力になる」「気分が落ち込む」
「イライラしやすい」「寝つきが悪い」
「寝ても疲れがとれない」「仕事に行くのがつらい」
「趣味が楽しくなくなる」「悲しくなる」などがあるようです。

ストレス・コーピング

以前にもストレス・コーピングについて掲載していますが、ストレス・コーピングとは、ストレスの要因（ストレッサー）に対して上手く対処しようとする事。とされています。ストレスに上手く対処出来ないこと、大人だけではなく、子どもたちでも「頭が痛い」「お腹が痛い」「眠れない」など体の症状の変化や、行動面では、「落ち着かない」「食欲が増える/減る」「いつもよりよく喋る」「よく泣く」「しがみついて離れない」「言動が幼い」「夜尿、おもらし」「わがままになる」などの変化がみられるそうです。

これらの反応は、ストレスから自分を守るための心の防衛機能能のことで、放っておくと悪くなることもあるそうです。最近ではストレスチェックが行われている会社もあるようですが、まずはストレスに気づくことが大切です。ストレスは、身の回りに様々な要因としてありますが、何がストレスになっているか分からない内にといいことにもなります。

ストレスと上手くつきあう方法としては、

- ・ストレッチングで体の筋肉をほぐす。
- ・適度な運動をする。緊張を細切れにする。
（トイレなどで深呼吸など）
- ・職場などで自分の居場所（座席）を出来るだけ落ち着ける環境に整える。
- ・仕事に関係のない趣味を持つ。

- ・自然を親しむ機会を持つ。
 - ・笑いのすすめ。
 - ・暴飲や暴食に頼らない。
- などの対処方法があるようです。また厚労省の「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト ころの耳」では「5分で出来る職場のストレスセルフチェック」で、あなたのストレス度チェックが出来ます。

5分でできる職場のストレスセルフチェック

5分でできる職場のストレスセルフチェック

4つのSTEPによる簡単な質問から、あなたの職場におけるストレスレベルを測定します。質問は全部で57問です。（所要時間約5分間）はじめに性別を選んでください。

男性 女性

このコンテンツは、厚生労働省「職業性ストレス長期観測調査フィールドバックプログラム」に基づいて、制作されました。* 結果がうまく表示されない場合はこちら

ころの耳 厚生労働省

因みに、試してみました。

結果は「あなたのストレス反応の状態は、普通より少し高めでした。しかし、仕事上でのストレスの原因となる因子については問題はみられませんでした。」と、うれしいような？ そうなの？。。。という総評でした。さらに、レーダーチャートでストレスの原因因子、ストレスによる心身反応、ストレス反応への影響因子の3つが表示され、何がストレスの要因となっているのか、詳しく見ることが出来ました。「今回わずかながらストレスのサインが見られました。これをきっかけとして、こころと体の健康管理に気をつけましょう。一人で悩みを抱え込まずに、周囲に悩みを相談することもよいでしょう。また、産業医や専門家に相談する事も一つの方法です。専門的な助言を受けることによって、自分では気づかなかった解決法が見つかることもあるでしょう」と回答を頂きました。皆さんも一度お試しください。



あなたのストレス反応の状態は普通より少し高めでした。しかし、仕事上でのストレスの原因となる因子については問題はみられませんでした。

ストレス状態が続くと、心や身体がストレスの原因に対して反応し、その結果として、気分が落ち込む、イライラ感が増える、疲れ、元気がないといった症状があらわれます。このような症状や気分だけでなく、からだの不調としてあらわれることもあります。

ストレスの原因因子

ストレスによる心身反応

ストレス反応への影響因子

あなたの現在のストレス反応
活気が低いようです。

ストレスの原因となりうる因子
仕事の量的負担、質的負担、対人関係上のストレス、仕事のコントロール度、全てに問題はありませんでした。

コメント
今回、わずかながらストレスのサインが見られました。これをきっかけとして、こころと体の健康管理に気をつけましょう。一人で悩みを抱え込まずに、周囲に悩みを相談することもよいでしょう。また、産業医や専門家に相談する事も一つの方法です。専門的な助言を受けることによって、自分では気づかなかった解決法が見つかることもあるでしょう。

ころの耳 厚生労働省

「ストレスは人生のスパイスである」と唱えた学説もあるそうですが、過度なストレスは心身に不調を来しますが、適度なストレスは、仕事の効率を上げたり心地よい興奮や緊張を与えてくれるそうです。ストレスと上手く付き合うことがストレスを貯めない方法なのかもしれませんね。

大阪はびきの医療センター主催 アレルギー市民公開講座のお知らせ!!3/24(日)

小紙1-2月号で、掲載のチラシを近隣の方にはお送りさせて頂いておりますが、お申込みはお済みでしょうか。
現地とWEBのハイブリッド開催ですから、全国どちらからも参加可能です。尚、お申込み締切が3月20日となっております。開催は3月24日(日)13:00~16:00となっております。現地参加の定員は60名、WEB参加の定員は500名となっております、事前申込(無料)が必要です。

【現地会場】 大阪はびきの医療センター 3階講堂

【住 所】 大阪府羽曳野市はびきの3-7-1

【ご講演内容】

耳鼻咽喉科・頭頸部外科副部長 花田 有紀子先生

「スッキリを目指して アレルギー性鼻炎」

小児科医長 深澤 陽平先生 「ここまでわかった小児の食物アレルギー」

【休憩10分】

アレルギー・リウマチ内科 主任部長 松野 治先生

「喘息は治るのか?」

センター副院長 皮膚科 主任部長 片岡 葉子先生

「ここまでよくなる アトピー性皮膚炎 治療の進歩」

のご講演と続きます。

特にアトピー性皮膚炎で入院された方、通院された方も多い同医療センター各病科の専門医ドクターのご講演です。

お子さんの場合、アトピー性皮膚炎があると食物アレルギーが発症しやすいったり、花粉症やアレルギー性鼻炎を併発したりと、アレルギーマーチにつながることもあります。

現在のアレルギー疾患の研究は、とても目覚ましく、また治療新薬も次々と保険適用され、劇的な改善という症例も聞き及んでおります。様々なアレルギー疾患について、最新の情報をお聞き頂きアップデートされて下さい。

弊会にもアトピー性皮膚炎の新規治療薬についてのご質問も頂きますが、新薬についてのご講演があると思います。

是非ともご参加されますようご案内いたします。

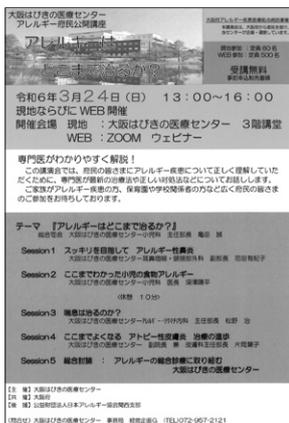
【現地参加お申込み用】



【WEB参加お申込み用】



【お問い合わせ】大阪はびきの医療センター事務局経営企画グループ
TEL : 072-957-2121 Mail : habikinoiryu@ra.opho.jp



(公財)日本アレルギー協会主催 第30回アレルギー週間公開講座参加ご報告

毎年恒例のアレルギー週間公開講座。皆様には、前号のあとびいいうや、弊会公式X(旧ツイッター)にてお知らせ致しました。

関西2府4県ではWEB開催の会場が多く、会場まで出かけなくてもご自宅から聴講出来ることはとても便利です。今年は、現地参加とWEBのハイブリッド開催だった奈良会場 2/3(土)と大阪会場 2/17(土)には、会場を訪れ拝聴させて頂きました。また、WEB開催だった京都会場 2/10(土)は自宅から聴講させて頂きました。

多くの会場で、食物アレルギーについてのご講演があり、やはり患者さんが増えているアレルギー疾患となっているように思いました。奈良会場では、「食物アレルギーかなとおもったら〜食物アレルギー総まとめ〜」「知ってほしい、喘息の最新治療について」というご講演。大阪会場では、「食べて湿疹、アレルギー?咳が続くけど、喘息?」「正しく知ればこわくない!大人のアレルギー」のご講演。WEB聴講しました京都会場では、「蕁麻疹(じんましん)についての誤解を解消しよう」「気管支喘息一咳のない毎日をめざして〜」「お薬を飲まない花粉症治療」のご講演に続き、各会場共(株)ダスキン様による「アレルギー疾患に有効な家庭内の環境改善方法」というご講演もあり、最後に患者さんから寄せられた質問に答えるQ&Aコーナーもあって、患者さん方の様々な悩みなどもお聞きすることが出来ました。残念ながら拝聴した3会場で「アトピー性皮膚炎」に関するご講演が無かったことは大変残念でしたが、会場等で先生方とお話させて頂くと、やはりアトピー性皮膚炎の治療新薬のお話をお聞きすることも多く、その効果に先生方も驚いておられるようです。また、治療新薬が続々と保険収載されていますが、高額なこと。そして、数ある新薬をどう選ぶか。という部分は、まだまだこれからのようです。また、子どもさんへの投与も続々と承認され、治療選択肢が増えていきます。

新薬が全て高額なことで弊会にも費用対効果的なご相談も度々頂いております。そんな中、アトピー性皮膚炎治療新薬のお話ではないのですが、喘息の方向けの高額な治療新薬について、大阪会場の講演会で主催の(公財)日本アレルギー協会様より、「重度/難治性喘息患者に対する低所得者への医療費の一部助成事業」のご紹介がありました。事業名どおり応募条件はありますが、助成認定有効期間内に月額20,000円を最大4ヵ月(16週)合計80,000円まで助成される新たな取り組みが始まったそうです。

個人で申し込むことは出来ません。応募条件に併せて、主治医ドクターの診断、治療が必要ですが、重度や難治性喘息患者さん方には、新たに大きな福音となることと思います。詳しくは(公財)日本アレルギー協会様のホームページをご覧ください。

<https://www.jaanet.org/medical/namelist/>



読んでみました!! この書籍!!

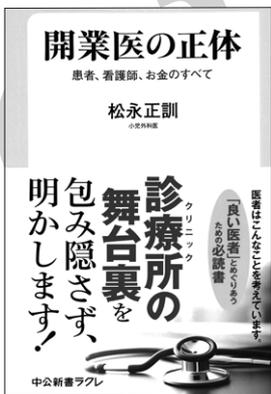


みなさんのご参考になれば幸いです。読めば参考になったり、反対に落ち込んだりする事もあるかもしれませんが、頑張って前向きに捉えて行きましょう。

【タイトル】「開業医の正体 患者、看護師、お金のすべて」

【著者】松永正訓先生 【発行】中央公論新 【定価】900円(税別)

著者は、松永クリニック小児科・小児外科院長。松永先生は千葉大学医学部をご卒業されドクター歴37年。開業医歴17年。著書名から、ご紹介しても大丈夫?と思ひながら拝読。本書の「はじめに」で、「僕も長く開業医をやってきたから、思い切って開業医の赤裸々な裏話の方が読者は楽しいだろ。隠さなくてはならない話などないので」と書かれています。なぜ開業医になった?クリニックってどうやって作るの?開業医は儲かるの?大学病院へのイライラや上から目線など赤裸々です。開業医になられた理由も「大学病院に残りたかったが体が弱く無理だった。医者をするしか能がない」と。最後には「かかりつけ医はあなたの家族の成長に伴走するから、どんなことでも相談してほしい。医療だけのつながりだとちょっと寂しいよね」「開業医の正体を知って良い医者を見つけたい」とまとめられています。



【タイトル】「大人の食物アレルギー必携ハンドブック」

【編著】永田 真先生 【発行】(株)中外医社 【定価】2800円(税別)

編著者は、埼玉医科大学呼吸器内科教授、同病院アレルギーセンター長。執筆には全国のアレルギーセンター長の先生方や大人の食物アレルギーにご造詣が深い高名な先生方のお名前が。大人の食物アレルギー診療の基本から、食物アレルギーの食材や病態などもあり成人になってから発症する病型もあるそうです。小児に多い鶏卵、牛乳、小麦に加え成人の場合、魚類や甲殻類も多く、職業でラテックス手袋使用による果物アレルギーや魚調理による魚アレルギー。口紅や蜂蜜、魚類コラーゲンなどスキンケア商品からの感作。猫や犬、鳥飼育による獣肉や鶏卵アレルギー。大人の牛乳アレルギーや重症モモアレルギー。スパイスアレルギーでは、ハーブやワサビ、山椒、マスタードのアレルギー症例もあるそうです。最後に、今話題の昆虫食アレルギーまで。まさに成人の食物アレルギーが網羅されています。



図書の出し出しいたします。詳しくはお問い合わせください。

TEL 06-6204-0002 FAX 06-6204-0052