



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.nihonatomy.join-us.jp/

CONTENTS

- ◆「食物アレルギー」の今を見る P1~P5
食物アレルギーの現状 P1
「食物経口負荷試験」と「経口免疫療法」 P2
様々な食物アレルギー P2
食品のアレルギー表示 P5
◆法人賛助会員様ご紹介 第31回 P3
◆ハイ!アトピーづき合い40年の友実です P6
(アナウンサー関根友実さん・第25回)
◆ちょっと気になるニュース P6
(エビパン®「持参せず」が174施設!)
◆ドクターインタビュー P7
くまがいこどもクリニック 院長 熊谷直樹先生
◆ATOPICS P8
大阪市「乳幼児アトピー・喘息相談。アレルギー予防教室」開催。
第22回「アレルギー週間」市民公開講座in大阪の報告。
ブックレビュー P8

約55年前の1960年頃には、日本で「アレルギー」と称される疾患は殆ど見かけなかったようです。ところが今は、花粉症や食物アレルギー有症率は増加しているとのこと。そこで今回は、「食物アレルギー」についてまとめてみました。

なお、食物アレルギーの具体的な対処方法は、必ず専門医の指導のもと行ってください。

※小誌記載の内容は、食物アレルギーの診察の手引き2014・食物アレルギーの栄養指導の手引き2012/厚生労働科学研究班、食物アレルギー診療ガイドライン2012ダイジェスト版/日本小児アレルギー学会HP、小児アレルギー疾患総合ガイドライン2011/日本小児アレルギー学会を参照しました。

* 食物アレルギーの今を見る *

食物アレルギーの現状

■食物アレルギーとは

食物アレルギーとは、「食物によって引き起こされる免疫反応を介して、生体にとって不利益な症状が誘発される現象」とされ、食中毒や食物不耐症などは含みません。食物アレルギーの原因は食物のタンパク質で、それ以外の脂質や糖質などの成分では基本的に食物アレルギーは起きないとされています。現在では国民の3人に1人が何らかのアレルギーを持っているとも言われ、非常に大きな問題になっています。アレルギーは年齢によって症状が異なる形で現れることが多く、そのようなケースは「アレルギーマーチ」と言われています。食物アレルギーは、アレルギーマーチのうち最初に認められ、アトピー性皮膚炎を伴って発症してくるケースが多いようです。乳幼児期では実際に、食物アレルギーの90%以上がアトピー性皮膚炎を併発し、アトピー性皮膚炎の約20%が食物アレルギーを合併しているという報告もあります。また、最近では様々な食品にアレルギーが認められるようになってきており、以前では見られなかった果物や野菜、芋類などによる食物アレルギーの報告もあります。

■食物アレルギー有症率

「食物アレルギーの診察の手引き2014/厚生労働科学研究班」の日

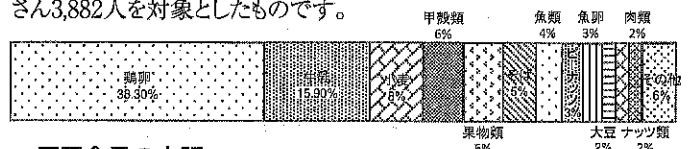
本での食物アレルギー有症率調査によると、乳児が約10%、3歳児が約5%、保育所児が5.1%、学童以降が1.3~4.5%とされています。全年齢を通して推定1~2%程度の有症率と考えられています。

■原因となる食品と表示義務

2002年に食品衛生法関連法令が改正され、4月以降に製造・加工・輸入された加工食品として「卵・乳・小麦・そば・落花生」の5品目を含む食品の表示が義務づけられ、2008年には「えび・かに」が追加され、表示義務は計7品目となりました。原材料として使っただけではなく、原材料をつくる時に使った場合も必ず表示が必要とされます。これらは「義務=特定原材料7品目」ですが、他に「奨励=特定原材料20品目」もあり、「あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛乳・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン」が該当します。なお「ごま・カシューナッツ」は2013年に新たに追加されたものです。

■原因食品の内訳

「食物アレルギー診療ガイドライン2012ダイジェスト版」によると、食物アレルギーの原因となる食品の内訳は以下の通りです。これは、食物摂取後60分以内に何らかの症状が出て、医療機関を受診した患者さん3,882人を対象としたものです。



■原因食品の内訳

Table with columns for age group, number of cases, and percentage of various allergens (egg, milk, wheat, etc.) for each age group.

各年齢で、5%以上占めるものを記載。

患者さんからのご相談はいつでもお受けします。

症状がいつか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。ここはみんなで「連携」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。



電話：06-6204-0002 FAX：06-6204-0052
メール：jadpa@wing.ocn.ne.jp

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にお願います。(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おります。

■ 即時型食物アレルギーで引き起こされる症状

「食物アレルギーの診察の手引き2014/厚生労働科学研究班」によると、即時型食物アレルギーの症状としては、全身のあらゆる臓器に症状が誘発されますが、特に皮膚症状が約9割を占めており、次に呼吸器症状(約3割)、粘膜症状(約3割)と続きます。中にはアナフィラキシーショックとなり、生命の危険を伴う場合もあります。

食物アレルギーにより引き起こされる症状		
皮膚症状	掻痒感(痒み)、尋麻疹、血管性浮腫、発赤、湿疹	
粘膜症状	眼症状	結膜充血・浮腫、掻痒感、流涙、眼瞼浮腫
	鼻症状	くしゃみ、鼻汁、鼻閉
	口腔咽頭症状	口腔・唇・舌の違和感・膨張、咽頭の痒み・イガイガ感
消化器症状	腹痛、悪心、嘔吐、下痢、血便	
呼吸器症状	喉頭絞扼感、喉頭浮腫、喘鳴、咳嗽、喘鳴、呼吸困難	
全身性症状	アナフィラキシー	多臓器の症状
	アナフィラキシーショック	頻脈、虚脱状態(ぐったり)、意識障害、血圧低下

※アナフィラキシーとは?

食物や薬物、ハチ毒などが原因で起こる即時型アレルギー反応のひとつで、皮膚や呼吸器、消化器など全身の多臓器に重篤な症状が現れます。血圧低下や意識喪失など生命をおびやかす症状を伴うものをアナフィラキシーショックと呼びます。

■ 管理栄養士の育成は急務

子どもさんが食物アレルギーと診断されると、その日の次の食事から原因物質を完全除去する生活を突然強いられるような場合、お母さんは食物アレルギーの荒野に一人放り出されたようなものです。まずは手っ取り早くインターネットにアクセスすることになるのでしょうか。すると、正しい?正しくない?あらゆる情報が漂うネットの海に溺れてしまうかも。そのような栄養指導を誰が行うかと言うと、管理栄養士の先生が行うことが特に成長期のお子さんには重要です。食物アレルギー児の栄養管理ができる管理栄養士の育成は急務となっており、また非常に重要な役割を担うこととなります。

「食物経口負荷試験」と「経口免疫療法」

■ アレルギー検査の種類

アレルギー検査は、通常以下の順序で行われます。ショックを起こした可能性がある薬や食品を試す場合は、重篤な反応が出る危険なためオープンパッチテストでも入院をして行います。また、ショックを起こしたことがない場合はブリックテストまでは重篤な反応への対処準備をしたうえで、外来でも実施可能なようです。

1. 血液検査

アレルゲンに反応するIgEと呼ばれるアレルギーを起こす物質が反応するかどうかを調べる検査。採血で反応しなくても、ある物質にアレルギーである可能性はあり、反応してもアレルギーであることの絶対的な証拠にはなりません。血液検査で反応してもアレルギーを起こさない人も多いため、診断をするうえで参考指標にはなるのですが、確定診断には使用できないとされます。特異的IgEの検査だけを鵜呑みにして厳格な食事制限をすることは薦められていないようです。

2. パッチテスト

オープンパッチテストは、アレルギーの原因と思われる物質を30分間皮膚に直接当てて反応を見る検査。即時型アレルギーの反応を見る簡単に便利なものです。反応がない時にはブリックテストを行います。クローズドパッチテストは、遅延型アレルギーを検査するテスト。原因となる物質を背中や腕に貼り付けて48時間そのままにし、剥がしてから15分後に判定します。最初の判定から24時間後も判定し、可能であれば貼ってから1週間後にも判定を行います。

3. ブリックテスト

皮膚に針でほんの少し傷をつけ、アレルギーの原因と思われる物質が皮内に浸透しやすくして30分後に反応を見ます。

4. 皮内注射テスト

アレルギーの原因と思われる物質を皮内に注射し、5~30分間の反応を見ます。

5. 内服テスト(チャレンジテスト)

内服薬などで副作用が起きたりアレルギー反応が起きた時に再度薬を飲んで、本当にアレルギーが再現されるかを試すテスト。アレルギーを再現させるために一番確実な検査法です。

全ての検査は専門医により行われますが、検査によって新しいアレルギーを誘発してしまう場合や、アレルギー反応を強くしてしまい逆にアレルギーを長引かせる可能性も考えられ、疑わしい時の必要最小限の検査実施が基本のようです。

■ 「食物経口負荷試験」とは?

食物アレルギーがなくても血液検査が陽性になることがあり、実際に

食べてみないと食物アレルギーを正しく診断するのが難しい場合もあります。また、0歳や1歳の頃に食物アレルギーと診断されても、成長とともに食べられるようになることもあります。そのため、実際に食物アレルギーがあるかどうかを診断するために、一部の医療施設では「食物経口負荷試験」が行われています。「食物アレルギー診療ガイドライン2012ダイジェスト版」によると、「食物経口負荷試験は、食物アレルギーの最も確実な診断法であり、確定診断および耐性獲得の確認を目的として実施する」とされ、「アナフィラキシーのような重篤な症状が誘発される恐れがあるので専門施設で行われることが望ましい」とされています。また、「食物アレルギーの診察の手引き2014」によると、当試験を行う時の注意点としては以下とされています。

- ・体調の悪い時(感冒、下痢、疲労時など)は行わない。
- ・事前にアトピー性皮膚炎や気管支喘息などのアレルギー症状を十分にコントロールして誘発症状の判断が可能な状態で行う。
- ・抗ヒスタミン剤やロイコトリエン受容体拮抗薬などは閾値を挙げる可能性があるため、原則服用を中止して行う。
- ・食物除去の解除は、単回の食物経口負荷試験の結果のみで判断せず、試験後の日常摂取により最終決定する。
- ・アナフィラキシー症例や血中抗原特異的IgE抗体が高値で明らかなエピソードのある例などは症状誘発リスクが高いため、専門施設への紹介を考慮する。

当試験の実施施設が掲載されているHPアドレスを紹介します。

(※ただし、この一覧に掲載されている施設は当HPの調査に対して掲載許可のあった施設で、負荷試験を行っている全ての施設を網羅するものではないとのことです。ご留意ください。)

日本小児科学会指導研修施設における「食物経口負荷試験実施施設」一覧 <http://www.foodallergy.jp/map2012.html>

■ 「経口免疫療法」とは?

食物アレルギーの医療はここ10年ほどで大きく変わり、以前は原因食物の完全除去が指導されていましたが、前述の「食物経口負荷試験」などで一定量は食べられると判断された場合、必要な栄養を可能な限り摂取させる「必要最小限の除去」が主流になり、その延長線にある治療方法が「経口免疫療法」と言われています。この方法では原因物質をごく少量から毎日食べ、段階的に増やして目標量を食べられるようにしていきます。食べればアレルギー症状は出るものの、重い症状でなければ徐々に量を増やしていきます。実際に小麦は8割以上で成功し、次いで卵が成功、牛乳は難しいというような調査結果もあるようです。この経口免疫療法を行っている先生方もたくさんいらっしゃいますが、日本小児アレルギー学会では、食物アレルギーに対する「経口免疫療法を一般診療として推奨しない」と明言しています。まだ複数の専門施設で試行錯誤が繰り返されている状況です。インターネットの情報には「少しずつ食べることでアレルギーが治る」などと記載され、その手法なども掲載されていますが、命に関わる危険性が高いため自己判断では絶対に行わないでください。食物を除去することも、食べられる量を素人が判断することはあってはいけません。

様々な食物アレルギー

ここでは、代表的な食物アレルギーと除去食品や代替食品の例、注意点や除去が不要な紛らわしい食品などをご紹介します。

■ 鶏卵アレルギー

最も多い原因アレルゲンで、0歳児の食物アレルギーの5~8割を占めると言われています。3歳までに50%、6歳までに70%が治ると言われ、適切な時期に食物除去を解除していきます。ただし重症例は危険を伴いますので、入院のうえ食物負荷試験を行います。鶏卵のアレルゲンは主に卵白に存在し、「オボアルブミン」「オボムコイド」「リゾチーム」が主なものであり、卵黄がアレルギーを起こす力は弱いようです。また、卵が食べられなくても他の食品から十分なタンパク質を摂ることは可能です。なお、麻疹ワクチンは1990年代にアレルギー性副反応が多発して問題になりましたが、その原因は添加物のゼラチンであることが判明しました。現在製造されているワクチンからは除去されています。

抗原の強さ	除去食品	代替食品
最も強い (一次食品)	生卵、鶏卵料理(ゆで卵、卵焼きなど)、ウズラ卵他。	魚介類、豚肉、牛肉、大豆食品他。
強い (半生加工品)	マヨネーズ、卵使用ドレッシング、茶碗蒸し、ミルクケーキ、パバロア、カスタードプリン、アイスクリーム他。	アレルギー用マヨネーズ、フレンチドレッシング、ノンオイルドレッシング、フロースヨーグルト、ミルクプリン、卵抜きアイスクリーム、フルーツシャーベット他。
やや強い (加熱加工品)	練り製品(ちくわ、はんぺん)、つなぎ類(ハム、ソーセージ、ハンバーグ)、衣類(天ぷら、フライの衣)、ケーキ、カスタード、卵ボーロ他。	卵不使用練り製品、片栗粉、サクサク粉やタピオカ粉などで手作りしたもの、卵不使用ハム・ソーセージやハンバーグ、つなぎにレシコンや片栗粉使用の自家製ハンバーグ、卵除去の衣(水溶性ホウイソルガトール、水溶性サクサク粉、雑穀粉+大和羊のすりおろし)、重曹やベーキングパウダーと小麦や雑穀で作ったケーキ他。

■ 鶏卵1個(50g)のタンパク質に代わる食品

魚介類	しらす干し1/3カップ強、カツオさしみ1切、マグロさしみ2.5切、かじ中位1/2切弱、鮭1/2切弱、ブリ1/3切弱、鯛中位1/2切弱、あじ小1/3尾弱、たら中位1/2切、ほたて貝大2個、カキ貝6個他。
肉類	牛肉(もも)薄切1枚、豚肉(もも)薄切1枚、鶏肉(むね、皮なし)唐揚げ1かたまり、ささみ1枚弱他。
大豆製品等	高野豆腐1個弱、きな粉大さじ3、乾燥大豆大さじ1.5、油揚げ1枚強、納豆小1パック、絹ごし豆腐1/2丁弱他。
牛乳・乳製品	粉チーズ大さじ2強、プロセスチーズ6P1個、無糖ヨーグルト1カップ弱、牛乳約1カップ他。

【注意】加熱するとタンパク質が変性するため、アレルギーになりにくい場合もありますが、「オボムコイド」は耐熱性で加熱しても分解せず、加熱処理しても症状の出やすさが変わりません。また、「リゾチーム」は風邪薬の一部に使用されており、市販薬にも含まれている可能性があります。ニワトリ以外の鶏の卵(ウズラ、ダチョウ、アヒル、カモ、七面鳥など)は鶏卵と交差反応を起こします。一方、魚卵と卵白は交差反応しないため、魚卵に反応する鶏卵アレルギー児は稀で、イクラでは3~5%ぐらいのようです。魚卵・鶏肉は基本的に割ける必要はないとされています。かまぼこや練り物(さつま揚げ、はんぺんなど)に卵白が使われることがあります。マヨネーズやプリン、カスタードクリーム、アイスクリーム、マシュマロ、フライ、ソーセージなども十分に加熱されていないものもあるので、加熱したものが食べられるようになって注意が必要です。ハンバーグのつなぎや餃子のタネのつなぎのように、わかりにくいものに関しては原材料名の確認が必要です。外用用サラダ(乾燥防止用スプレー)、表面の光沢(味付け海苔、一部の和菓子、菓子パン)、卵白で濁りをとったもの(こんにゃく、メープルシロップ、はちみつ、コンソメスープ、果実酢、みりん)、製造ラインでの混入(パン、菓子パン、ベビーフード)などにも注意が必要。

■ 牛乳アレルギー

牛乳は、鶏卵に次いで2番目に多い原因アレルゲンで、乳幼児で発症しやすいものです。重症例では、牛乳に触れたり、牛乳成分入りの入浴剤や牛乳を沸かした湯気を吸い込んで喘息発作が出たりすることもあります。アレルゲンは加熱や発酵に強く、多くの場合、牛乳に含まれるタンパク質の「アルファS1-カゼイン」が原因です。3歳までに50%、6歳までに90%が耐性を獲得する(治る)ため、一生制限が必要なのは稀です。ただし、鶏卵アレルギーと比較すると耐性獲得が遅い傾向があり、ショックを起こす例があるため注意が必要です。最近では、小学校入学時期になっても牛乳アレルギーが続く児童が増加しているようです。牛乳アレルギー児のカルシウム摂取量は非牛乳アレルギー児の約50%で非常に不足しやすいようです。牛乳はタンパク質やカルシウムを多く含んでいますが、肉や魚、卵、大豆などでタンパク質は摂れますし、骨ごと食べられる小魚や海藻、豆腐などでカルシウムも摂取できます。

抗原の強さ	除去食品	代替食品
最も強い 一次食品	牛乳、生クリーム、粉ミルク、練乳など。	アレルギー用ミルク、ココナッツミルク他。
強い 半生加工品	バター、ヨーグルト、チーズ、プリン、パバロア、チョコレート、アイスクリーム、ミルクセーキ他。	菜種マーガリン、A-1ソフトマーガリン、綿美ショートニング、果汁シャーベット、かき氷、寒天よせ、アレルギー用チョコレート他。
やや強い 加熱加工品	つなぎにカゼインを含んだ食品(ハム、ソーセージ)、シチューやグラタン、ケーキ、カルピス、乳酸菌飲料他。	アレルギー用ハム、ソーセージ、アレルギー用シチュー、アレルギー用ミルクで手作りのグラタンなど牛乳不使用で小麦やベーキングパウダーで手作りのケーキ、自家製ジュース、調整豆乳(牛乳混入なし)

■ 牛乳1本(200ml)のタンパク質に代わる食品

魚介類	しらす干し1/2カップ、カツオさしみ1切、マグロさしみ小2.5切、カレイ中1/2切、サケ1/2切弱、ブリ1/3切弱、たい中1/2切弱、あじ小1/3尾、たら中1/2切強、イカ小1/3ばい、ほたて貝大2個、かき貝6個、あざり(むき身)約30個他。
肉類	牛肉(もも)薄切1枚、豚肉(もも)薄切1枚、鶏肉(むね、皮なし)から揚げ1かたまり、ささみ1枚弱他。
大豆製品等	高野豆腐1個弱、きな粉大さじ3強、乾燥大豆大さじ2、油揚げ1枚強、納豆小1パック、絹ごし豆腐1/2丁、鶏卵Mサイズ1個他。

■ 牛乳1本(200ml)のカルシウムに代わる食品

魚介類	煮干し5尾、さくらえび(素干し)大さじ2強、丸干しいわし1尾、わかさぎ中5尾、ししゃも3尾強、あゆ中1尾、しらす干し1+1/2カップ、めざし8尾他。
大豆製品類	高野豆腐2個、乾燥大豆2/3カップ、油揚げ2+1/2枚、木綿豆腐2/3丁他。
その他	ごま大さじ2、乾燥ひじき1/3カップ弱、切り干し大根1カップ、小松菜4把他。

【注意】牛乳アレルギーには、乳清に反応する人とカゼインに反応する人がおり、下痢止めや整腸剤の一部はカゼインが原料。牛肉の主なアレルゲンは血清アルブミンで牛乳のアレルゲンと異なります。血清アルブミンは加熱により反応性が低下するため、十分加熱した牛肉ではアレルギー反応は起こりません。ヨーグルトやチーズなどの発酵食品は、牛乳と同等のアレルゲン活性を残していると考えられます。牛乳よりも少量の摂取で発症することがあります。乳製品とはわかりにくいものもあるので、食品成分表示をよく確認しましょう(バター、動物性生クリーム、アイスクリーム、ホワイトルー、プリンなど)。またチーズは隠し味として色々な食品に入っています。牛乳や乳製品の代わりとしてアレルギー用ミルクがあり、栄養成分は変わりませんが、乳蛋白が消化されやすく処理してあるため味がやや異なりますがグラタンやポタージュ、手作りのおやつにも使えます。乳酸カルシウムや乳酸菌飲料、乳化剤、乳糖については牛乳とは関係がなく、基本的に食べても問題ないとされます。植物性の生クリームも大丈夫です。ただし、乳糖は原料が牛乳であり乳成分が微量(0.3%)に残るため、重症の牛乳アレルギー児では症状が出ることもあります。

■ 乳糖不耐症について

腸内に乳糖を分解する酵素を持たないため乳糖を分解できず、牛乳を飲むとお腹を壊すなどの症状が出る場合があります。アジアには乳糖不耐症を持つ人の割合が多いと言われ、当症状用の牛乳も発売されています。

■ 小麦アレルギー

食生活の欧米化とともに増加したもので、即時型アナフィラキシーや運動誘発型アナフィラキシーを起こしやすいものです。小麦の特異的IgE抗体価は、強陽性でも症状が出ないことがある一方で、弱陽性でもショックなど強い症状を起こすことがあります。原因となるアレルゲンは、グリアジン、グルテニン、アルブミン、グロブリンというタンパク質です。また、小麦の代わりに米や雑穀を使った麺やパン、それらの粉やでんぷんを調理に利用することでメニューの選択を広げられます。なお、しょうゆ・みその小麦含有量については、醸造過程で蛋白がアミノ酸まで分解されているため、アレルゲン性は殆どなく、制限の必要はないとの報告もあります。

法人賛助会員様ご紹介 第31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。

大洋技研株式会社

平成23年ご入会

- ◆ 所在地 〒644-0003 和歌山県御坊市島584
- ◆ 電話 0738-22-3551
- ◆ 業種 プラスチック成型加工
- ◆ 関連商品 「ダニマット」シリーズ
- ◆ 一言

知り合いの子どもさんがアトピーとなり、最終的にはステロイド外用薬で良くなりましたが、そこにたどり着くまでに色々な病院、またアトピーに効果があると言われる方法を色々試されました。皆様方におかれましては、色々な病院・方法を試されていると思います。そういった中で、周囲の方の協力も不可欠と考え、世間の方々にもアトピーについての知識をつけて頂きたく、アトピー協会様のご活動にご協力出来ればと考えております。

スタイルム株式会社

平成24年ご入会

- ◆ 所在地 〒556-0017 大阪市浪速区湊町1-2-3
- ◆ 電話 06-4396-7076
- ◆ 業種 繊維専門商社
- ◆ 関連商品 「あんしんコットンタオル」シリーズ
- ◆ 一言

当社は創業150年近い繊維専門の商社です。ギフトコミュニケーション開発課が自信を持ってお勧めする商品を是非ご使用下さい。天然素材をメイン素材に、環境に優しく素材本来の優しさにこだわったモノづくりを目指しています。当社の商品で皆様の生活に感動と喜びをお届けしたいと思っています。長年培ったデザイン力や素材のアレンジの仕方もお楽しみ下さい。

抗原の強さ	除去食品	代替食品
強い 強力粉 中力粉 加工食品	パン、パン粉、麺、麺、パスタ、餃子、春巻き、ワンタンの皮他。	ご飯、もち、米パン、さつまいも、じゃがいも、米パン粉、コーンフレーク、あわめん(ラーメン風)、きびめん(スパゲッティ風)、ひえめん(うどん風)、ビーフン、キヌアスパゲッティ、ホワイトソルガム麺他。
やや強い 薄力粉 加工食品	焼き菓子(クッキーなど)、天ぷら、フライの衣、ドーナツ、カスタード、練り製品のつなぎ、麦飯他。	上新粉・ホワイトソルガム・雑穀粉・ひえ粉・あわ粉・きび粉・キヌア粉・アマランサス粉・サクサク粉・タピオカ粉・ホワイトソルガム粉・いも粉・くず粉・ワイルドオーツ粉・キャロップパウダーなどで手作り、かたくり粉やサクサク粉をつなぎに使ったもの、タピオカご飯や雑穀他。
弱い 含有少量 加工食品	小麦含有の調味料(醤油・みそ)、穀物酢、ケチャップ、小麦胚芽油、麦茶他。	米醤油、粟醤油、米味噌、りんご酢、アレルギー用ケチャップ、ソース、オリーブ油、大豆油、なたね油、緑茶、紅茶、ウーロン茶他。

【注意点】小麦粉はグルテンの含有量により、少ない方から薄力粉・中力粉・強力粉に分けられます。ケーキ類は薄力粉、うどんやお好み焼き・たこ焼きは中力粉、パンや麺類は強力粉です。スパゲッティ製品のグルテンの量はうどんとほぼ同じですが、症状の出方はスパゲッティの方が軽い傾向があるようです。

小麦粉は多くの食品に用いられるため、必ず成分表示(原材料名)を確認します。ホワイトルーやカレールーなどにも注意が必要です。水飴は小麦胚芽が使用されていることもあり、シナモンなど粉末の香料に小麦粉が混入していることもあります。また、麦芽エキスは小麦蛋白を含みます。米(粉)パンは純粋に米粉から作っているものばかりではなく、小麦グルテンを含むものも多く、症状が出やすいため注意が必要です。また大麦やライ麦などを食べて症状が出る可能性は約20%と高くありませんがゼロとはなりません。麦茶の成分は小麦ではなく大麦ですので、基本的には大丈夫なようですが、重症の小麦アレルギーでは要注意とされるケースもあるようです。麦芽糖は蛋白ではなく糖類のため基本的に安全とされますが、大麦やじゃがいも、トウモロコシからつくられていることが多いため素材の確認が必要な場合もあります。

■ 大豆アレルギー

3歳までに約80%が治ると言われているアレルギーです。大豆はアレルゲンとなる可能性のあるタンパク質の種類が多く、加熱や調理による抗原性の変化がまだ十分に解明されていません。豆乳だけに反応したり、豆腐だけに反応、納豆で遅発型アナフィラキシーを起こす例などがあります。他の豆類の除去が必要なのは非常に少ないものです。大豆の特異的IgE抗体価は陰性のことが多く、一方皮膚テストでは全例陽性を示すケースもあるようです。

抗原の強さ	除去食品	代替食品
最も強い 一次食品	大豆、枝豆、おから、湯葉、サラシ油、大豆油、油揚げ、生揚げ、ピーナッツ他。	鳥卵、魚介類、肉類、乳製品、穀類、しそ油・えごま油・ぶどう油・なたね油・米油・オリーブ油など大豆油が混入していない油使用可能な油で自家製調理他。
強い 半生加工食品	ショートニング、マーガリン、きなこ、市販のルー、スナック菓子他。	綿実ショートニング、A-1ソフトマーガリン(なたね油使用)、はったい粉、キヌア焙煎粉、使用可能な油でつくった自家製ルー、せんべい、揚げたての菓子、大豆油以外の油による自家製の菓子他。
やや強い 加熱加工食品	豆腐、納豆、グリーンピース、小豆、インゲン豆、もやし、豆乳他。	鶏卵、魚類、肉類、乳製品、麺類、いもあん、コーリヤン(赤飯、あん風)、牛乳他。

【注意点】大豆アレルゲンは熱抵抗性であり、醗酵により著減し、納豆やみそ、醤油などは自然の低アレルゲン食品となっています。ただし、醤油でもアトピー性皮膚炎が悪化する患者さんもいますので主治医に確認しましょう。大豆油には蛋白残存量が少なく症状を誘発することは稀ですが、大豆油で症状が出る場合は、えごまやしそ油、菜種油を代替油に。なお、リノール酸の割合が高くアレルギー炎症を悪化させやすい紅花油や綿実油、ひまわり油、ごま油などは控えます。

■ ピーナッツアレルギー

米国をはじめ海外では非常に有名なアレルギーで、ショックを起こしやすく、死亡例も年間数十人と多いため社会的に注目されています。近くで食べたピーナッツの粉を吸い込んで喘息発作を起こした例もあり、吸い込んだ場合はそのまま血液の中に入るので症状が激しくなるようです。食物経口負荷試験を実施して指導を受けることが望ましいとも言われています。

ピーナッツオイル、ピーナッツバターもアレルギー食品表示制度の特定原材料に指定されています。なお、ピーナッツは大豆やインゲン、エンドウ、小豆などと近縁種です。しかし、ピーナッツアレルギーの患者さんで大豆などに反応するのは15%以下であり、他のナッツ類であるクルミやカシューナッツ、ピスタチオなどに対しては20~30%がアレルギー反応を認めると報告されています。

【注意点】

ローストピーナッツではアレルゲン性が生より3倍以上に高まります。調味料やカレーのルーに入っていたり、隠し味としてピーナッツ粉末が使

われていることがあります。クッキーなどのトッピングやピーナッツクリームを使うお菓子も注意が必要。またピーナッツの殻にもアレルゲン性があるため、保育園や幼稚園で豆まきを使用する際には、殻の微粉で症状が出る可能性があります。別にナッツ(木の実に)アレルギーもあり、アーモンドやヘーゼルナッツ、くるみ、ブラジルナッツ、マカダミア、ココナッツ、クリなどに反応します。ピーナッツ同様、幼児期にアレルギー症状を発症します。カシューナッツは同じウルシ科に属するピスタチオと強く交差反応します。安易に多種ナッツ類アレルギーと診断することは、患者さんの食生活を大きく脅かすことに繋がるため、負荷試験を含めて十分な根拠を持った判断が求められます。

■ 魚アレルギー

成人になり頻度が増加する傾向にあり、全ての魚にアレルギーを示す患者さんがいる一方で、ある特定の魚だけに反応し、他の魚は摂取可能であるという場合もあります。サバやサケが多く、マグロやタラでも報告があるようです。青身魚や白身魚などで色で区別して除去することには根拠がなく、食物経口負荷試験を実施することが望ましいとされています。

アレルゲンは魚の筋肉中に含まれる「パルプアルブミン」、骨と皮に多く含まれる「コラーゲン」です。パルプアルブミンは水に溶けやすい性質で、練り製品(かまぼこやちくわなど)はパルプアルブミンも減っています。コラーゲンは水溶性ではなく、熱処理に弱いためアレルギーは起きにくくなっています。魚肉のアレルゲンと魚卵のアレルゲンは一般的に交差抗原性が低いとされます。また、全ての魚類が食べられない場合、ビタミンDの不足が問題になりますが、卵黄やきのこ類などを利用して不足しないようにします。牛乳用アレルギーミルクでも補うことが可能です。魚のだしを除去する必要がある場合は、椎茸や昆布、肉のだしなどを利用します。

なお、燻製や缶詰の加工過程では、高圧下で高温加熱され、魚のタンパク質が変性してアレルゲン性が低下しやすくなります。そのため、マグロのツナ缶やシーチキン、サケ缶などは魚アレルギーでも比較的使用できるようです。

【注意点】

乳児期、発症初期、重症例では「かつおだし」でも反応することがあるので、昆布だしなど他のだしで代用します。燻製や缶詰と同様、干物もアレルゲン性が低下していますが、仮性アレルゲンが増えて痒みを訴えることがあります。

【サバアレルギー】

サバを食べて蕁麻疹や腹痛を起こすとサバアレルギーと考えられてきましたが、大半は「ヒスタミン中毒(アレルギー反応と似たような反応で、食中毒に分類される)」であることがわかりました。また、サバの寄生虫である「アニキサス」に対するアレルギー反応が原因のものも存在します。

■ ヒスタミン中毒

魚の鮮度が落ちると、それらに含まれるヒスタジンから痒み物質のヒスタミンがつくられて起こるのがヒスタミン中毒です。ヒスタジンが多いのは、サバの他にイワシやサンマ、アジ、カツオなどです。魚は購入後すぐに調理して摂取し、家庭では冷凍保存しないようにします。ヒスタミンは、ほうれん草やナス、タケノコなどアークの強い野菜や、肉類、果物、チーズや赤ワインなどの発酵食品にも含まれています。

■ アニキサスのアレルギー

アジやサバ、サンマ、ハマチ、イカなどに寄生します。加熱してもアレルギーを起こすことがあります。

■ 甲殻類アレルギー

成人になっても寛解しにくく、小学校高学年になって初めてアレルギーを起こす場合もあります。アレルゲンは「トロポモイシン」で、熱や酸に対して変化しにくく、水溶性で煮汁にも簡単に溶け出る性質があります。これは、エビやカニなどの甲殻類だけでなく、イカやタコなどの軟体類、貝類にも含まれますが、甲殻類のものとは微妙に異なり、エビやカニで症状が出ても、イカやタコは大丈夫な場合もあります。そのため、確定診断・制限は明らかな誘発症状がある場合に限定すべきとされています。アレルゲンは加熱には強く、加熱すると食べられる程度の軽症の人もあるようです。またエビの種類(シャコ、あみえびなど)によって食べられる場合もあります。

【注意点】

カニの刺身など、生ものはアレルギーを起こしやすい。海老せんのようなスナック菓子、カニかまぼこなどにも注意が必要。カニエキスだけなら反応しにくい場合もありますが、フレーバーなどから誘発されることもあるようです。

■ 胡麻アレルギー

最近の乳幼児アトピー性皮膚炎でも、特異的IgE抗体の陽性率が高くなってはいますが、抗体価クラス4でも食べて症状が誘発されるのは50%程度で、食べて症状が出るとは限らないのが悩ましいところで

す。胡麻の主要アレルゲンは「ピシリン」という耐熱性の物質です。黒胡麻は白胡麻より蛋白含有が少なく、利用する場合は黒胡麻から粒のままを開始します。

【注意点】

胡麻は堅い種皮のままでは消化されないことも多く、症状は出にくいのですが、セサミトーストのような大量に胡麻を含んだ食品では誘発されることもあります。

■ そばアレルギー

頻度は0.2%と少ないものの、一旦発症すると重症化してショックを起こしやすいものです。そばのアレルゲンは水溶性で耐熱性であり、加熱調理後もそのアレルゲン性は弱くなりません。また、即時型アレルギーを起こやすく、微量でもアレルギーになりやすく、寛解しにくいため大人になってもアレルギーが残る場合があります。そばを打つ時には小麦粉を同時に使う場合が多いため、小麦アレルギーの人はそばで症状が出る場合があります。なお、学校給食でそばは使用されていません。

【注意点】

喘息を合併している患者さんが「そば殻枕」を使うと、夜間の喘息発作の原因になります。そばの花にも注意。うどんを頼んだものの、同じ鍋でそばを茹でていたためにそばの成分が混入したり、茹でたそばの湯煙でも喘息発作を起こすことがあります。そばぼうろ、そば茶、クレープ、そばまんじゅう、そば粉入りパンなどにも注意。ふりかけの隠し味にソバ粉が使われていたり、卵ボーロなどのお菓子に使用されていることも。

*** 食品のアレルギー表示 ***

特定原材料の表示内容に注意しましょう

アレルギー物質表示は、他の表示より文字を大きくしたり、文字の色を変えることができるようになっていますが、その表示方法は様々です。例えば、「食物アレルギーの現状」で紹介した、卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かにの7品目を含む食品の表示は義務づけられていますが、表記は以下のようになっています（※一部の例を抜粋しています）。

■ 代替表記:別の書き方も認められている

えび	海老、エビ
かに	蟹、カニ
卵	たまご、鶏卵、あひる卵、うずら卵、タマゴ、玉子、エッグ
小麦	こむぎ、コムギ
そば	ソバ
落花生	ピーナッツ
乳	生乳、牛乳、特別牛乳、成分調整牛乳、低脂肪牛乳、無脂肪牛乳、加工乳、クリーム(乳製品)、バター、バターオイル、チーズ、濃縮ホエイ(乳製品)アイスクリーム類、濃縮乳、脱脂濃縮乳、無糖れん乳、無糖脱脂れん乳、加糖れん乳、加糖脱脂れん乳、全粉乳、脱脂粉乳、クリームパウダー(乳製品)、ホエイパウダー(乳製品)、タンパク質濃縮ホエイパウダー(乳製品)、バターミルクパウダー、加糖粉乳、調製粉乳、はっ酵乳、乳酸菌飲料、乳飲料

■ 特定加工食品:名称からアレルギー物質が含まれていることが明白な時、アレルギー物質を表記しなくてもよい

卵	マヨネーズ、かに玉、親子丼、オムレツ、目玉焼、オムライス
小麦	パン、うどん
乳	生クリーム、ヨーグルト、ミルク、ラクトアイス、アイスマイルク、乳糖

■ アレルギー表示の対象外食品例:アレルギー物質と類似している食品の中には、アレルギー物質に含まれない食品がある

卵	魚卵
小麦	大麦、ライ麦、えん麦、はと麦
乳	山羊乳

その他の奨励品目の表示の現状は?

また特定原材料に準ずる、胡麻やカシューナッツなどの「奨励(特定原材料20品目)」品目は表示が義務づけられていないため、表示されていない場合があります。表記も以下のように様々となっています（※一部の例を抜粋しています）。

■ 代替表記:別の書き方も認められている

あわび	アワビ
いか	イカ
いくら	イクラ、スジコ、すじこ
さけ	鮭、サケ、サーモン、しゃけ、シヤケ
大豆	ダイズ
鶏肉	鶏肉、鶏、鳥、チキン

■ 特定加工食品:名称からアレルギー物質が含まれていることが明白な時、アレルギー物質を表記しなくてもよい

いか	ずるめ
大豆	醤油、味噌、豆腐、油揚げ、厚揚げ、豆乳、納豆
鶏肉	焼き鳥、ローストチキン、チキンピヨ、鶏ガラスープ

■ アレルギー表示の対象外食品例:アレルギー物質と類似している食品の中には、アレルギー物質に含まれない食品がある

あわび	とこぶし
オレンジ	温州みかん、夏みかん、レモン、グレープフルーツ
さけ	にじます、やまめ、いわな

表示されないケースにも注意

店頭で量り売りされている惣菜やパン、注文を受けてからつくられるお弁当、レストランなど飲食店のメニューなどの特定原材料は必ずしも表示されているとは限りません。また、お弁当などではアレルギー物質を原材料名の最後にまとめて一括で表示する方法もよく見られ、どれが食べられるのか不明な場合もあります。また、食品中に含まれる特定原材料などの総蛋白質量が数mg/g含有レベルに満たない場合や、容器包装の面積が30平方センチメートル以下の小さなものについても表示を省くことが可能となっています。さらに、以下の食品は一般的に特定原材料などと結びつけることが困難なため、代替表記や特定加工食品として認められていないため注意が必要です。

枝豆、もやし、黒豆	大豆
おから、きなこ	大豆が原料
スパゲッティ、中華麺、フラワーペースト、そうめん、ひやむぎ	小麦が原料
マヨネーズ	大豆油使用の可能性あり

アレルギーに関する専門用語

加工食品のラベルに表示されているようなアレルギーに関する専門用語の一部を紹介しますので参考にしてください。

【でんぷん】多糖類の一種。水に溶いて加熱すると糊状になる。じゃがいもや葛、とうもろこし、小麦、さつまい、米、サゴヤシ、キャッサバなどが原料。

【ゼラチン】タンパク質の一種で水溶性のコラーゲン。水に溶いて加熱し、冷やすと固まる。主に牛や豚、鶏などからつくられ、ゼリーなどのお菓子、ハムやソーセージのつなぎにも使用される。

【ホエイ】牛乳に含まれるタンパク質で、酸や酵素で固めた時に残る液体の部分(乳清)。牛乳を加熱した時に表面に生じる薄い膜はこのタンパク質。

【増粘多糖類】草木や海藻などから抽出された多糖類。増粘剤・安定剤として使用され、粘性があり、お菓子やドレッシング、練り製品、アイスクリームなどに使用される。

【カゼイン】牛乳に含まれる主なタンパク質。熱には凝固しにくい酸で固まる性質がある。カゼインナトリウムはアイスクリームやソーセージ類、お菓子やパンなどに使用される。

【レシチン】代表的なリン脂質。卵黄や大豆からとられ乳化剤としてよく使われる。

【たんばく加水分解物】肉・魚・大豆・小麦・とうもろこしなどのタンパク質を、ペプチドからアミノ酸まで分解したもの。「うまみ調味料」として使用される。

【乳化剤】混ざりにくい2つ以上の液体を乳液状またはクリーム状にする添加物。卵黄や大豆、牛脂などからつくられ、牛乳からはつくられない。

【安定剤】アイスクリームの形を保つなど、食の素材感・材質感の保持に用いられる。

【増粘剤】食品に粘性を与えたり、粘性の調整に用いられる。ソースや焼肉のタレなどに使用。

【キャリーオーバー】材料として加工品を用いた場合、それに含まれている添加物のこと。最終製品では、それ自身の働きは失われているが、アレルギー表示の対象となる。

【コンタミネーション】食品を製造する際に、機械や器具からアレルゲン物質が意図せず混入すること。

【由来】食品や原材料が何からできているかを表す。

食物アレルギー対応レシピ掲載サイト

最後に、除去食のレシピや、食物アレルギーの情報などが掲載されている便利なHPを紹介します。ぜひ参考にしてください。

- 大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター栄養管理室
<http://www.ra.opho.jp/medical/507/>
- NPO法人ヘルスケアプロジェクト チームアレルギー・ドットコム
<http://www.team-allergy.com/>
- 日本ハム株式会社 食物アレルギーねっと
<http://www.food-allergy.jp/>
- 株式会社ウィルモア アレルギーチェッカー(スマホアプリ)
食品含有のアレルゲン有無チェックができる無料アプリ。
<http://allergychecker.net/>

ハイ! アトピーつき合い40年の友実です



フリーアナウンサー 関根 友実 連載第25回

首、肩の凝りと大人型アトピーには関連性があると書かれた記事を読みました。凝りもアトピーも共に血液やリンパ液の循環障害が要因となっているという共通点があるそうです。血行不良と言えば「冷え性」が頭に浮かびますが、確かに私は冷え性で、秋冬は靴下を履いて寝ないと足の指先がキンキンに冷えてしまいます。首や肩の凝りにも

ずっと悩まされ、定期的にマッサージを受けないと辛いくらいの身体の状態。私の肩に軽く触れただけで、マッサージの担当者に「うわあ、大変なことになってますね。かっちゃんこっちゃんですよ。」とよく言われます。マッサージをしてもらおうと、施術を受けているときは心地よいですし、スッキリした気分になります。ただ、翌日には元通り。徐々にまた、マッサージを欲してしまうという状態に戻っていきます。マッサージをした後は、痒みが増したり、一層肌の乾燥が進む時もあるので、悩ましさもありました。

血行を良くする対策としては、程よく体を動かして、全身をほぐしていくことが有効だそうです。そして、部分ほぐしをマッサージに頼るよりも、自分で出来る範囲でストレッチの方が毎日できるし、結果的に良い状態を維持できるようになります。最近では、呼吸法も取り入れながら、夜寝る前にストレッチをすることが習慣になりました。ダイエット目的の腹筋は続きませんでしたが、ストレッチは体を曲げたり伸ばしたりすると気持ちが良いので続いています。自分なりのストレッチですが、腹式呼吸をしながら首をゆっくり回したり、肩を回したり、腰をひねったりしています。ポイントは「あー、気持ちがいいなあ」と思いながらやることだと思います。身体を動かしていると、ごりごりと筋が張っている感じがあって、その部分を無理ない範囲でほぐしていきます。特に私は肩甲骨の内側が凝るので、肩を後方に回転させるようにゆっくり回しています。ストレッチを続けることで、徐々にマッサージに通わなくても乗り切れるようになってきました。心なしか、冷え性も少し緩和されたように思います。パソコンの前で長時間同じ姿勢を取り続けたり、猫背になることも良くないようなので、意識して背筋を伸ばしたり、座ったままでストレッチをしたりすると首や肩の凝りは楽になります。

日記をつけるのもダイエットも三日坊主に終わってしまった私ですが、呼吸法とストレッチは気持ちが良いので毎日続けられています。マッサージ代も節約できていますし、身体の状態に注意を向けることで頭がスッキリ。アトピーの調子が整ってきたかどうかは、もう少し長期的に様子を見てまた報告させていただきます。

関根友実プロフィール

元朝日放送アナウンサー。女性で初の全国高校野球選手権大会の実況を行う。現在は臨床心理士の資格を取得し、心療内科で勤務する傍らフリーアナウンサーとしてテレビ・ラジオで活躍中。アトピー性皮膚炎、アトピー白内障、アレルギー性副鼻腔炎、アレルギー性気管支喘息、蕁麻疹など、幼少期より様々なアレルギー疾患を経験。現在も家庭と子育て、仕事、自らのアレルギーに奮闘中。

おはよう! 気になるニュース

エピペン®「持参せず」が174施設!

小誌でも何度かご紹介している「エピペン」は、食物アレルギーを持つ患者さんが、誤食した時にアナフィラキシー症状の進行を一時的に緩和し、ショックを防ぐための補助治療剤(アドレナリン自己注射薬)です。現在は、体重30kg以上の方用(エピペン注射液0.3mg)と15kg以上30kg迄の方用(エピペン注射液0.15mg)の2種類があります。医師の処方が必要ですが、保険適応とされています。

重度の食物アレルギーがある方には、まさに命をつなぐ大切な治療剤となります。ところが、千葉県医師会母子保健検討委員会対策作業部会が、県内の公立・市立の幼稚園・保育園1152施設を対象に調査し、114施設から得られた回答では、食物アレルギーで何らかの食物除去の対策をしている施設が996施設(全体の89.4%)。またエピペンを処方されている園児がいる施設は214施設(同19.2%)あり、そのうちエピペンを持参しない園児がいたのは、8割を超える174施設もあったそうです。さらには、98施設で「アナフィラキシー」を経験していたことも判ったそうです。またエピペン使用を含む緊急時対応研修を実施した605施設(同54.3%)に対し、347施設(同31.1%)が実施の予定が無いとの回答も得たそうです。

エピペンは、使わずに済むことが一番ではありますが、コンタミによる場合や、混入を疑えず誤食することもあるようです。また、子ども同士のまさかの悪ふざけなんてことも起きないとも限りません。アナフィラキシーショックを起こした場合、短時間で急激に重篤な状態となるため、やはりエピペンの処方がある特にお子さんの場合には、忘れず持参させてあげたいものです。またお友達の家にお誕生日会など、およぼれる機会もあったり、家族での外食時でも安心のお守りとして携帯したいものです。楽しいはずの食事がつまらないものになってはいけませんが、ひとはすぐ慣れる生き物です。慣れるならチェック慣れが当たりまえ。となる我が家ルールが出来れば安心かもしれません。お母さん方を心配させる訳では無いのですが、食品表示による一部表示欠落もあとを絶ちません。リコールプラスというネットサイトなどには、食物アレルギー関連で、連日数十種類の商品で、アレルギー表示欠落の情報が掲載されています。成分表示を見て購入しても、表示が欠落しては、防ぎようもありません。ヒューマンエラーをゼロには出来ないかもしれませんが、未だ安心出来ない商品が毎日売られているのが現実のようです。

不思議な手ざわり

かんとんねんど

対象年齢 3才以上

アレルギーの心配が少ないねんど。

安心して遊べる食用色素と食品素材(寒天)を使用。においも少なく、手にくっつきにくいねんどです。乾きにくいので、長時間かけて制作できます。

かんとんねんど5色セット
あか・あお・きいろ・くろ・しろ

シヤチハタ株式会社 www.shachihata.co.jp

送達ご希望の方はご連絡ください。 書面・メールにて受付中

日本アトピー協会通信紙 あとぴいなう

通信紙「あとぴいなう」は積極的な治療への取り組みと自助努力を促すことを趣旨とし多くの患者さんに読んでいただきたく無料でお届けしております。ご希望の方はお届け先・お名前・電話番号やメールアドレスなどをお知らせください。患者さん・医療従事者の方に限定してありますが一般の方もご希望でしたらご連絡ください。スクリーニングの結果、お届け出来ない場合もありその節はご容赦ください。なお協会ホームページからもお申し込みいただけます。

次号発行予定 7月12日

〒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-Mail jadpa@wing.ocn.ne.jp
Home Page <http://www.nihonatomy.join-us.jp/>

ドクターインタビュー

熊谷 直樹(くまがい なおき)先生

くまがいこどもクリニック 院長

兵庫県尼崎市、阪急神戸線「園田」駅から徒歩2分。「くまがいこどもクリニック」は平成3年に開院され、急な病気やアレルギー疾患の診療はもちろん、学校や保育園など地域の子どもの健康管理の役割も担う、院長の熊谷先生にお話を伺いました。

——先生が小児科医を目指されたきっかけなどお聞きかせください。

父が小児科医でしたので、自然と小児科医を目指しました。医学部を卒業後、兵庫医科大学小児科講師、トロント小児病院(カナダ)留学などを経て、もっと身近に子どもに接したいと思い自分が育った東園田町でクリニックを開院しました。

子どもには未来があって、治る病気が多い。大人の治療は出来上がった体がダウンヒルしていくことを食い止めることが主ですが、子どもは発達の途中なので、上り坂を助けることが小児科医の仕事だと考えています。地域の子も活き活きと育っていくために少しでもその手助けが出来ればと心がけています。

——日々の診療で感じておられる事やクリニックの特徴について教えていただけますか？

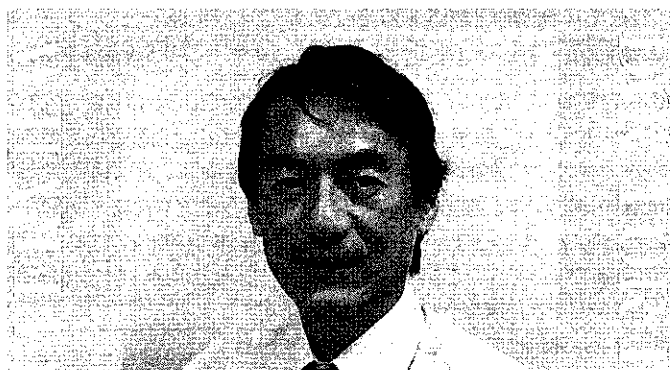
小児科は特に患者さんや保護者の方とのコミュニケーションが大切です。医師だけが病気の対応をするのではなく、看護師からも治療の説明などを行っています。これも看護師の大事な役割だと考えています。当院のスタッフは16人で、内看護師が7人いてチームワークを大事にしています。まず、待合室で看護師が病状を聞き重症の子や伝染病の子を早く見つけます。そして診察が終わってからも看護師が、医師の説明で患者さんが理解出来たかどうかを確かめます。治療について分からないことがあれば、そこでもう一度看護師に質問してもらいます。医師は診断して治療の説明をするのですが、診察室では保護者の方は緊張してしまったり、いろいろ質問しようと焦ってしまったりでうまく説明を聞けない場合も多いですね。患者さんにとっては医師の前では質問しにくいことも、看護師になら聞きやすいということもあるようです。また、診察の際、様々な病気や予防接種に対応したリーフレットを使用しています。リーフレットには、症状や治療の説明、家庭で気を付けることなどが分かりやすく記載しています。持って帰って見ることが出来ますし、父親や祖母の方が付き添いで来た時など母親に診断や治療内容を説明するときにも使えますね。このように、診察以外でもスタッフが連携することで、患者さんや保護者の方が病状を理解して安心して治療に取り組めるよう工夫しています。

——食物アレルギーについて、最近の傾向などございますか？

食物アレルギーの患者さんは増えていると感じています。免疫療法はまだ実験段階ですが、出来るだけ食べた方がいいと言われていきます。食物アレルギーにはさまざまな症状がありますが、検査をしますが、検査であやしい食べ物が見つかったも、必ずしも食物アレルギーとは言えません。だいたい食物アレルギーは3~6歳くらいで治ることも多いと言われてます。前回食べたときは症状が出たのに今回は出なかったということもあるので、食物アレルギーについて過剰反応するのは良くありません。何度も同じことがあれば無理かもしれないけれど1回だけで断定するのは早いと思います。多少アレルギーがあって湿疹が出てアナフィラキシーショックを受ける程でなければ、食べてみたらと言っています。トライするタイミングは難しいですが、病院に来てから食べてみましょうとか、病院が開いている時間に食べて何かあったらすぐ連絡くださいとかね、そういうことをして対応しています。

——貴院で行っておられる「小児心理カウンセリング外来」について教えていただけますか？

当院では、子育ての不安、発達が遅れ気味、自閉症や不登校などの問題で悩みの子どもさんや保護者の方を対象に、臨床心理士と心理カウンセラーや発達検査を行っています。臨床心理士は、心理学の知識を生かし、心の問題に関する専門家です。担当の臨床心理士が週2回、1人1時間程度、個室でゆっくりカウンセリングを行っています。これは、子どもさんが一人で直接来ることもあるし小さいお子さんだとお母さんと一緒のこともありますね。お母さんのカウンセリングは



熊谷 直樹(くまがい なおき)先生のプロフィール

【経歴】

岐阜大学医学部卒業。
兵庫医科大学小児科講師。
カナダのトロント小児病院留学。
1991年 小児科「くまがいこどもクリニック」開院。

【所属】

日本小児科学会専門医
兵庫県小児科医会会長
日本外来小児科学会元会長

保健所、学校、幼稚園や保育園での子ども達の健康管理。
医学生への講義やクリニックでの小児科の実習など医学教育も行う。

行っていないが、必要な場合は対応します。

カウンセリング外来を始めたのは、私自信も学生時代など少し携わっていたこともありますが、クリニックを始めてとても必要なと感じたからです。専門の機関にかかるまでに、対応出来る紹介先がありません。紹介先というのは、酷くなったときは精神科、後は学校、教育委員会、保健所などですね。精神科のケースだと小児精神科は少ないので半年待ちとかになってしまふ。対応するまでの間をなんとかしたいと考え10年程前から始めました。不登校などはカウンセリングでなんとか出来ることが多いです。親でもない、医師でもない人には割と本音を話せるような、まあ1時間あれば多少打ち解けるのかなと感じています。暴力的なことになれば、小児精神科のある病院を紹介しています。臨床心理士のいる小児科は徐々に増えてきていて、心理士によって関わり方はそれぞれですけど、私の所に来てくれる方は非常に優秀で医師と一緒にチームワークで治そうとしてくれるので助かっています。多いのは発達障害の子どもさんですね。動き回る、トラブルが起きるなど学校で指摘されて診断してほしいとか、教育委員会から当院を紹介されて来る方もおられますね。カウンセリングの結果、この子はこういう特性があると分かれば最近では学校側の理解が増えていますし、本人が変わらなくても周りの対応が少しずつ改善されていきます。そういうことで今この役割に意味があるのかなと考えています。

——患者さんや保護者の方にメッセージをお願いします。

子どもの病気は治るのが原則。なので、薬も検査も出来るだけ少なく考えています。アトピー性皮膚炎も食物アレルギーもあつという間に治すことは出来ません。長い目で付き合いつつ、一時的に悪くなってもがっかりしないでがんばりましょう。また、ネット情報に惑わされないようにしましょう。一部本当のこともあって中にはそれで良くなる人もいますので、一概には間違っているとは言えないけど、自分の体験を掲載しているものが多く、あくまで個人の感想ですと記載されています。特に重症の方は、やはり何でも挑戦してみたいと思う気持ちは分かりますが、金銭トラブルに遭って明らかに悪化するようなものもあるので、必ず主治医に相談してみましょう。

——ありがとうございました。クリニックではより親しみを感じてもらうため、昨年よりブログを立ち上げ、スタッフの方が交代で情報を発信しているそうです。先生はスタッフとのコミュニケーションを大切にされていて、ブログでは新年会の様子やイベントの様子が紹介されています。また、先生の趣味は山歩きで、今は健康のために片道4キロを歩いて出勤されているそうです。

大阪市による平成28年度 「乳幼児アトピー・喘息相談。アレルギー予防教室」開催。

毎年、ご案内しておりますとおり大阪市内在の方に限られますが、喘息やアトピーについて、医師・薬剤師・栄養士の先生方にご相談が出来ます。ネットで情報が氾濫する中、専門の先生方と直接面談で個別相談ができる絶好の機会です。アトピー・喘息以外にもスキンケアや食物アレルギーなどについて、また日常生活で注意することなども相談出来ますので、ぜひこの機会に参加して下さい。(ご相談は、約40分程度。)

参加は無料ですが事前予約が必要となります。

お申込みは電話にて、希望の日をお申込み下さい。

電話 06-6647-0648 (大阪市保健所管理課保健事業グループ)

詳しくは大阪市のホームページにも掲載されています。

(サイト内検索で「アレルギー」で検索。Pdfファイルを参照)

実施日	平成28年					平成29年
	5月31日 (火)	6月30日 (木)	9月2日 (金)	10月31日 (月)	12月2日 (金)	2月10日 (金)
受付開始時間	13:45	9:45	9:45	13:45	9:45	9:45
相談開始時間	14:00	10:00	10:00	14:00	10:00	10:00
会場	天王寺区 保健福祉 センター分館	淀川区 保健福祉 センター	港区 保健福祉 センター	鶴見区 保健福祉 センター	住吉区 保健福祉 センター	福島区 保健福祉 センター
持参する物	<ul style="list-style-type: none"> ●母子健康手帳 ●お薬手帳 (相談内容による) ●電話予約後、送付されてきた問診票 					

*各会場とも人数制限があります。

*子どもさんや保護者の方に、咳・発熱・下痢・嘔吐などの症状がある場合、体調がすぐれない場合は参加を見合わせてください。

*台風等の警報が発令された場合、「午前開催」は午前7時時点、

「午後開催」の場合は午前11時時点で警報が発令されている場合は中止。

*乳幼児アトピー・ぜん息相談は就学前のお子さんとその家族が対象。

*アレルギー予防教室は、1歳6か月・3歳児健診で、「ぜん息の症状・素因」があること診断された方への案内となります。詳しくは上記までお問い合わせください。

第22回「アレルギー週間」市民公開講座in大阪

去る2月28日(日)、公益財団法人日本アレルギー協会様のご厚意で、AP大阪淀屋橋ビルで開催された市民公開講座を受講してきました。テーマは「アレルギー疾患 家庭での対応喘息・食物アレルギー」で、近畿大学医学部呼吸器・アレルギー内科主任教授で同協会関西支部長の東田有智先生の司会進行で3演題、その後の質問コーナーもあり約2時間、すぐに家庭で役立つ講演内容でした。まずは大阪府立呼吸器・アレルギー医療センターの栄養管理士 西川知可子先生による「食物アレルギー対応に役立つ栄養の知識」と題してご講演がありました。食物アレルギーの対応もここ数年、「最小限の除去」が云われており、調理方法や代替食品での栄養素の摂取が乳幼児や子どもには非常に大切とのこと。小麦アレルギーの場合なら主食はお米(ごはん)や米麺(ビーフン)、春雨などの炭水化物。またパン粉の代替えならコーンフレークを衣にして揚げ物などを作るなど、すぐ試せる内容でした。さらにホワイトソルガム(イネ科の白たかきびの一種)は、小麦に含まれるグルテンがフリーで、小麦アレルギー除去には大変重要とのこと。また代替食品も具体的に商品写真を掲示され、商品名の紹介もあって買って直ぐに使える情報も多く、皆さんペンを走らせておられました。2つめの演題は、大阪赤十字病院小児科部長の住本真一先生による「どうしたらいいの?家庭でのアナフィラキシー対応」というご講演がありました。全体的に発症が増えているようですが、10年前には赤ちゃんによる発症が多かったようですが、現在では幼児や幼稚園児が多くなっており、特に小麦のアナフィラキシーが増えているそうです。

また10年前には小児喘息やアトピー性皮膚炎が多かったのですが、やはりここ10年で食物アレルギーが増えてきたそうです。3つめの演題は、近畿大学医学部呼吸器・アレルギー内科准教授の佐野博幸先生による「家庭で大事な喘息自己管理のポイント」というご講演でした。先生方のご尽力は勿論ですが、吸入薬の機能向上もあって、喘息患者さん数は少なくなってきたと聞きます。また死亡率も年々減少しているようですが、佐野先生の推定によると、現在約800万人の喘息患者さんの内、年間120万人、多くて200万人が通院していない患者さんがおられるそうです。大気汚染が留まる可能性も低く、しっかりした自己管理で喘息を悪化させないことが、何者にも勝る予防法とのことでした。最後に質疑応答があり、小麦によるアナフィラキシーを起こした経験があるお子さんをお持ちのお母さんから今後の不安についてのご質問があり、まさに危険な毎日と隣り合わせな生活を送られているお母さんの心配は、尽きることがないようでした。

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】「子どもが喜び 食物アレルギー安心レシピ」
【著者】千葉友幸先生監修 【出版社】(社)家の光協会 【定価】本体1500円+税

日本小児科・日本アレルギー学会認定医の千葉先生監修の除去・代替レシピ集です。サブタイトルの「毎日ムリなく作れる」というポイントはお母さん方にはとても助かりますね。本書ではお肉、卵黄、魚介、野菜、ごはん、めん、スープ料理におやつやパンにお弁当、さらには作り置きできる料理まで約100種類のレシピが紹介されています。本来楽しいはずの食事が、食事作りでお母さんがノイローゼでは困ります。食物アレルギー対応レシピとなると、様々な問題点もあってお母さんのお苦労は大変ですが、食物アレルギーをしっかり学べるように食事作りの基本から、各カテゴリ別に「ここがポイント!」という押さえておろも掲載されています。はじめはさぼりの出来栄えがかもしれませんが、毎日のことなので意外と早く様々なアレルギーっ子の料理づくりが出来上がるかもしれません。ワンパターンになることが多いというお母さん方も多いようですが、お母さんのお苦労と手作りの味が、きっと素敵なお子さんに育ってくれます。「このスープ、インスタントの味がする〜」なんて、手抜き出来ない味覚の持ち主になっても大丈夫です。



【タイトル】「子どもの病気ホームケアガイド」第4版
【著者】日本外来小児科学会編著 【出版社】医歯薬出版社 【定価】本体2000円+税

この書籍は、7ページのドクターインタビューでもご登場頂いた「くまがこどもクリニック院長 熊谷直樹先生」をはじめ、小児科の先生方によって編集された書籍です。1994年に初版が出版され既に11万部が発行されているそうです。発行当時は「ホームケア」という言葉に馴染みも無く、この書籍が「ホームケア」という言葉の先駆けになったそうです。確かに「子どもの病気ホームケアガイド」と言われても、自宅で病気を治すことは出来ません。この書籍は、初めてお母さんになった方が必ず遭遇する基本的な部分、熱の測り方や病気の時のお風呂について、薬の飲ませ方、洗剤の仕方、スキンケアの方法などなど。また子どもたちに良くある病気などの解説や治療法、家庭で出来る対処法まで記載されています。さらに健診の手順や準備、予防接種も種類別の解説や接種後、気をつける事、スケジュール管理とお母さんになるためのバイブルかもしれません。最後にはお子さんの事故防止に役立つ安全チェック&ワンポイントアドバイスもあります。その上、全ページ、コピーが出来る様にレイアウトされていて、診察時にお母さんに渡して使える小児科先生のやさしい心が詰まった一冊です。



図書の貸し出しいたします。詳しくはお問い合わせください。

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