

「災害時、アレルギーのある子どもはいついかなるんだらう??」と、あるある編集メンバーは考えました。そこで、NPO法人アレルギー支援ネットワークのご協力をいただき、アレルギーのことや防災活動についてお話を伺いました。今号と次号の2回にわたって特集します。

アレルギーっ子のいるお母さんたちに災害時の不安を聞いてみました。

Sさん：4歳児（卵・乳製品・小麦・魚・魚卵・米・そば・ナッツ類）

Oさん：2歳8ヶ月（卵・乳製品・ジャガイモ）

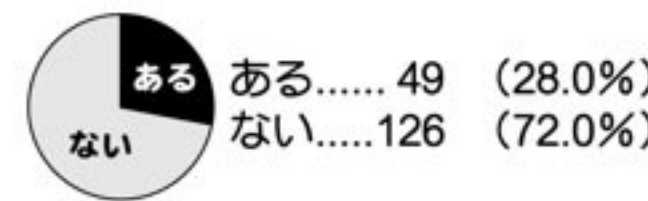
Mさん：2歳児（卵・乳製品・ゴマ）
5歳児（卵・乳製品・キュウリ）

- ・自分の備蓄品がなくなったらどうしよう
- ・炊き出しの原材料が分からないので、食べられるかどうか確認できない
- ・行政の備蓄品が食べられないものばかり
- ・食べ物に触れただけでもアレルギー症状が出る子もいるので、避難所などで食べこぼしを拾ってしまったら怖い
- ・自分だけ食べられないことがストレスにつながる
- ・食べないことが甘えや特別扱いと捉えられるのではないかと
- ・子どもとはぐれた時、子どもが説明できなくて、食べられないものを食べさせられてしまったら!
- ・アレルギーを周囲の人が理解してくれるか
- ・埃の多いところではアトピー性皮膚炎や咳が出る。お風呂に入れないので、症状が悪化するのでは?
- ・ストレスがたまると症状が出やすいから避難所は...
- ・皮膚炎が悪化したときに自分で対処できるか
- ・かかりつけじゃない病院にはカルテがない。適切な処置がしてもらえないだろうか
- ・発作が起きたとき、災害時でもすぐ診てもらえるか

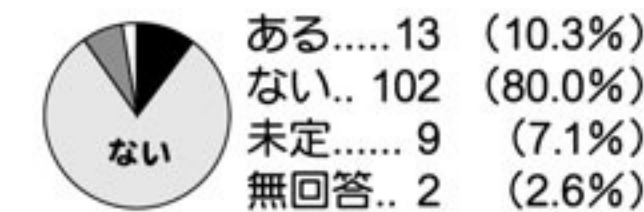
全国11都県164市町村の現状 (2005年)

災害時にどのように備え、何をしたら良いかを考えるために「東海アレルギー連絡会」が行った、自治体へのアンケート調査結果から抜粋しました（現在再度調査をしており、7月以降に最新のデータが集約されるそうです）。

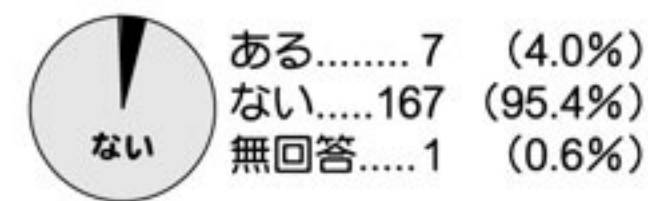
育児用粉ミルクの備蓄の有無



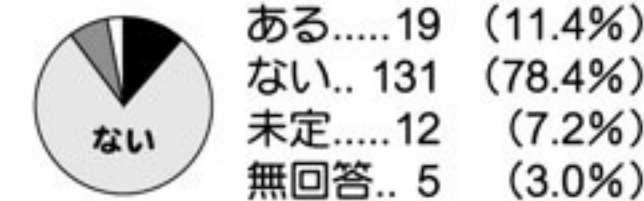
今後粉ミルクを備蓄する予定の有無



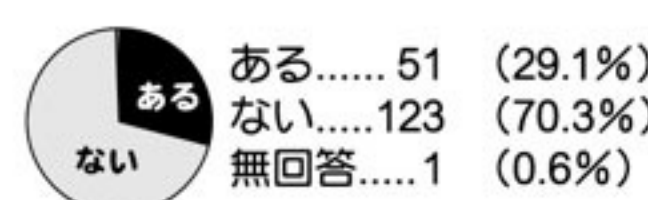
アレルギー対応粉ミルクの備蓄の有無



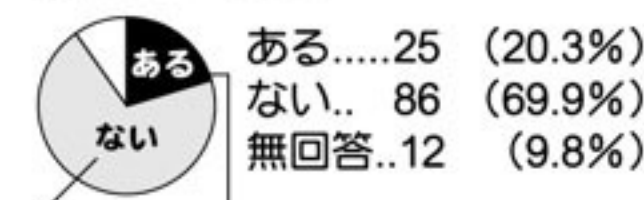
今後アレルギー対応粉ミルクを備蓄する予定の有無



アレルギー対応食品の備蓄の有無

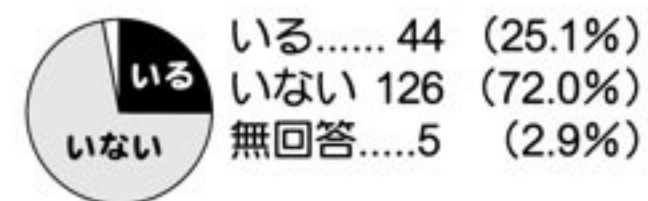


今後アレルギー対応食品を備蓄する予定の有無

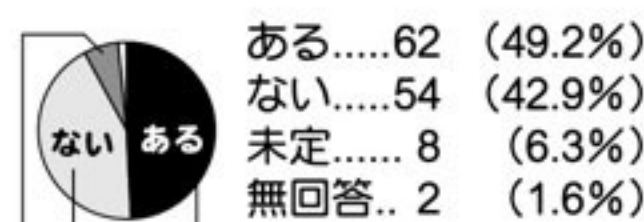


- 誰にでも対応できるように
- 各自で備蓄を・協定で対応・通常の備蓄で一杯

避難生活者の中に、アレルギー患者がいることを想定しているか



今後想定していく予定の有無



- アンケートで必要性を感じた
- アレルギーの種類によって対応が異なるため想定が難しい
- 情報収集をしたのち、検討

名古屋市の備蓄状況

※2009年現在、アレルギー用ミルクとアルファ米の備蓄も多少している

非常食の種類

・乾パン・飯缶詰・おかゆ缶詰・冷凍食パン・粉ミルク

非常用備蓄食品に含まれるアレルギー

・乾パン（小麦・大豆）/クラッカー（小麦・大豆）/ビスケット（小麦・大豆）/スティックパン（小麦）/缶入りパン（小麦・大豆）/カップ麺（小麦・大豆）/アルファ米（米）/五目・山菜・梅がゆ（米・小麦・大豆・梅がゆは乳糖も）/おかゆ（米）/乾燥がゆ（米・大豆）/おかゆ缶（米・小麦・大豆）/水もどし餅（米・小麦・大豆）/サイバイバルフーズ（小麦・大豆）

アレルギーってどんなもの？

●環境衛生が良くなりすぎてアレルギーが増えた!?

本来ならば自分の体を守る免疫反応が、過剰に反応しすぎて体にいろいろな症状（皮膚炎・結膜炎・喘息・花粉症など）を引き起こす。

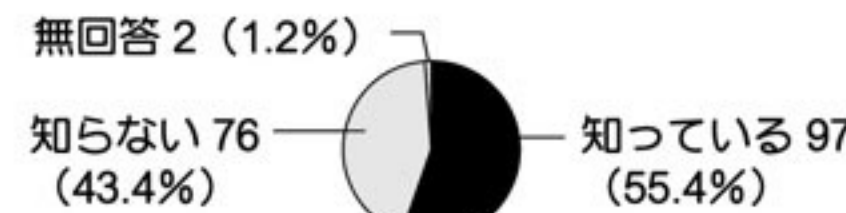
アレルギー反応を起こす抗原を「アレルゲン」と呼び、食物・ハウスダスト（家のホコリ）中のチリダニ・犬、猫の毛・化学物質・スギやカモガヤなどの花粉・カビが代表的。

アレルギーはかつては「体質の遺伝」と言われたが、最近ではむしろ「社会の環境衛生が進歩して細菌感染が減ったために免疫力の成長が遅くなり、アレルギーを抑制しにくくなった」（公衆衛生仮説）と言われるようになり、「年齢が高くなって突然アレルギーが出た」という話は、決して他人事ではなくなっている。

●死に至ることのあるショック症状「アナフィラキシー」

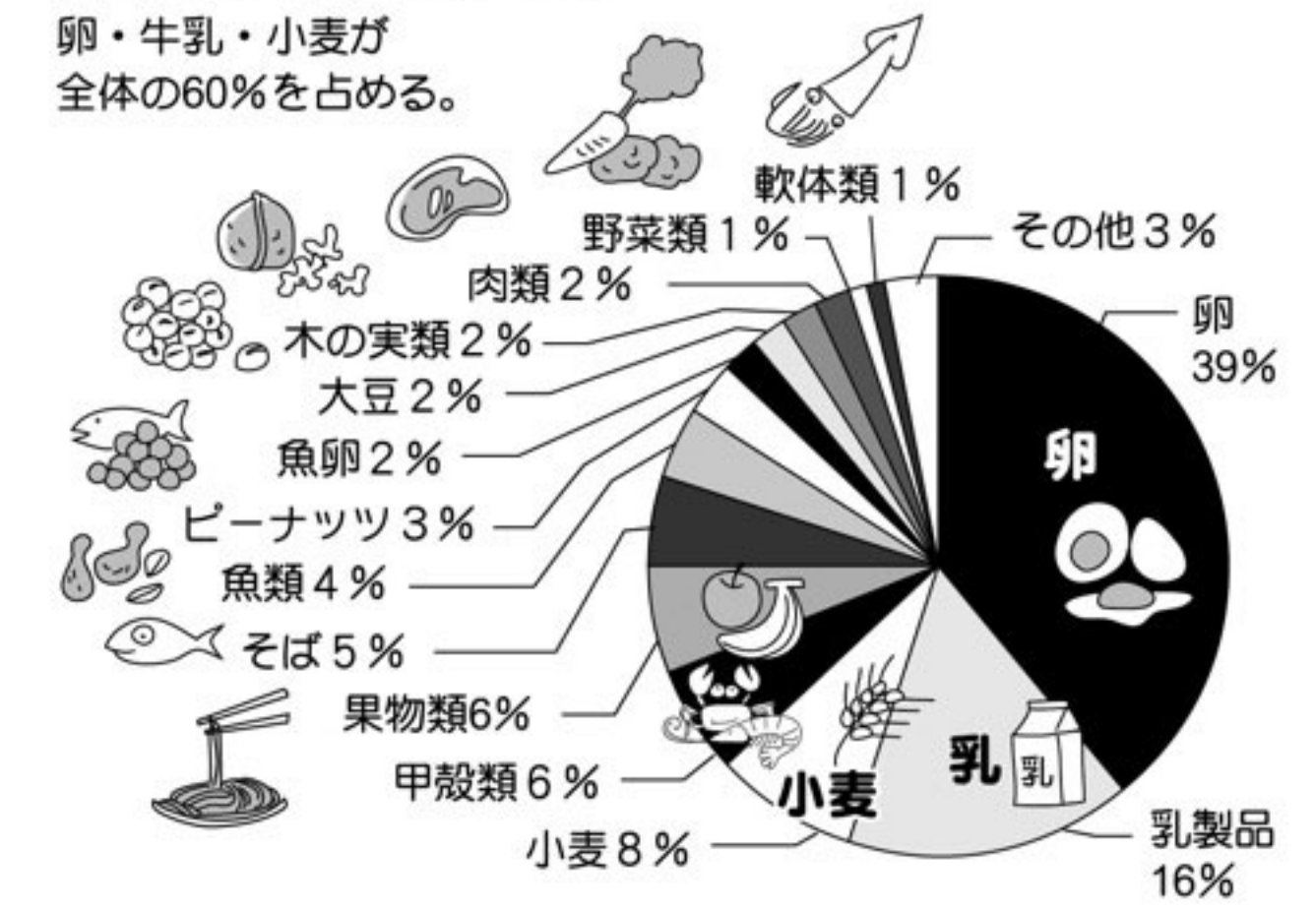
アレルギーの症状が呼吸器や消化器など、複数の臓器に強く急激に現れることをアナフィラキシーと言い、血圧低下や意識障害を伴う場合は「アナフィラキシーショック」と言われ、生命の危険を伴う場合がある。中にはアレルゲン摂取後2~3時間以内に運動をしたときにだけ症状が誘発される特殊な症状もある。

アナフィラキシーショックについてご存じですか？



2005年の175自治体へのアンケートより

●全年齢における原因食物



調査対象：食物摂取後60分以内に何らかの症状が出現し、かつ医療機関を受診した患者（3882名）の全国調査
平成14年（2002年）度厚生労働科学研究所報告書より

アレルギーっ子にはもしかしてとっても過酷!?



次号はアレルギーっ子たちの防災対策や避難生活についていろいろ考えました。お楽しみに!

あれから1年

2008.5.12 中国四川大地震

4月27日、第3回現地報告会を開催しました。ゲストのCODE海外災害援助市民センタースタッフの吉橋さんは、「支援を続ける光明村では、ボランティアと村人の協力で耐震住宅の再建を進め、復興への機運が盛り上がっている」と、昨年届けたパンダタオルのその後取材したV-

MAXディレクターの箕輪さんは、「パンダタオルは今も大切に被災者の手元に。被災地と皆さんの心をつないでいる」とお話しされました。コメントターの渥美さん（日本災害救援ボランティアネットワーク理事長）は、「震災後2~3年がづらい時期。溜まった疲れや借金などの現実問題

が突き付けられ、頑張れなくなってくる。そんな時こそ、パンダタオルのように気持ちを支える息の長い支援が大切」と、プロジェクトの意義を改めて強調して下さいました。

私たちができることは小さなことですが、今後もこのプロジェクトを継続していきます。（事務局 浦野）

前号では、アレルギーとは?という基本や、アレルギーっ子を持つお母さんに災害時の不安などを聞きました。

今号では、防災対策や避難生活について、引き続き中西さんにお話を伺いました。

アレルギー支援ネットワーク 中西さんのお話を伺う



「被災地で、いかに私たちの存在を被災者の方々に知ってもらわなければならない」とポスターを掲げる中西さん

アレルギー支援ネットワークとは?

アレルギーっ子を持つ親と、専門医・栄養士・保育士、大学教授、子ども関連の職種に就く方々、アレルギー関連グッズを作る企業、建築関係者といった、様々な分野でアレルギーに関わって下さっている方たちと一緒にネットワークを作って、アレルギーに関する問題を解決するというのが大きな柱。支援ネットは、そのそれぞれの分野の方たちをつなぐ中間支援組織として力を入れています。

活動内容

ひとつは情報発信。アレルギー疾患は正しい最新の情報を持っていないとなかなか治しづらい病気なので、そういう情報をホームページやメールマガジンなどで情報発信しています。もうひとつは、アレルギーを専門職種の方たちに学んでもらい、子どもたちに還元してもらおうという目的で、「アレルギー大学」という講座をやっています。愛知・三重・岐阜・静岡で開いており、医学・食品学・栄養学・発達分野の講義や、アレルギー対応食の調理実習を行っています。アレルギー大学は誰でも受講できます。

防災についての取り組み

「アレルギーっ子の防災」というテーマで活動をしています。アレル

ギー疾患がある親と子どもはよく勉強して対処法を知っていますが、自分たちだけが知っている何にも解決にならず、周りの方にいかに知ってもらわなければならないか、被災した時に助け合うことができると考えています。アレルギー疾患は結構誤解されていて、なかなか理解してもらいにくいんです。アレルギーの基礎知識を知ってもらうのも大事ですが、偏見をなくしてもらおうような活動にも力を入れています。世の中にはいろんな人がいて、食べ物に反応する子がいたって何もおかしくないよ、たまたま何か食べられないけれど、それ以外のことはなんでも一緒にできるから、特別扱いしないで欲しい、と教えています。

災害時の拠点づくり

災害時は、現地の防災課や保健師が巡回するような部署、RSYのような災害支援ボランティア団体に、「アレルギーに関する支援が必要であれば連絡をして欲しい」というポスターを渡して、支援ネットワークにSOSが入るようにしています。

また、被災して交通が遮断されると、車で移動することがまず無理になるので、歩いて又は自転車で行ける範囲に助け合えるような拠点を作り始めました。将来的に東海4県に100箇所作りたと思っています。

拠点は備蓄がメインです。自助努力で3日~1週間は食料を保存しておきましょうと言っても、自宅が

つぶれてしまったらどうしようもないので、その間を助け合おうという目的です。現在42箇所ありますが、残念ながら歩ける範囲ではなくて市町に一つという程度。一般家庭が多いですが、病院や自治体もあります。備蓄品の優先順位は第一にお米。死に至るようなショック症状が一番出にくい食物だから。また、必ず水もセットで備蓄するようにしています。他には、ミルクアレルギー対応のミルク。赤ちゃんはこれがないと死んでしまいますから。

今「災害救援ネットワークシステム」という、被災後、どこかの病院が開いているか、どこにアレルギー食品を売っているかなどの情報を提供できるようなシステムも作っています。

※拠点は下記ホームページ(「アレルギーっ子と防災」→「備えておこう今から」→「災害発生時のお役立ち情報」)に公開していますが、個人宅が多いので、詳細は会員のみにお伝えしています。「安否確認システム」に登録すると、近所の備蓄している場所をお知らせしたり、支援ネットワークにSOSが出せるようになります。

check!

アレルギーについてのいろいろな情報が載っています
↓
<http://www.alle-net.com/>
アレルギー食品を扱うお店の紹介や、災害時に役立つ情報、備えておくべきリストなど、いろいろお役立ち情報満載!

避難所で支援側が気をつけること

- お風呂に入浴剤を入れない
入浴剤にはいろいろな添加物が入っているため、皮膚炎の肌にはよくない。
- 部屋を分ける
隔離という意味ではなく、お母さんや子どもたちが、

お互いに理解・配慮しあえる、安心した空間を作ってあげる。
●風邪薬などにも注意!
薬の一部には卵白や乳を使用したものもある。

みんなが食べられる炊き出しをめざそう!

アレルギーを起こさせない調理の基本

- 新鮮な食材を使って素材から調理する
- アクをとる
野菜のアクがアレルギー症状を起こすことがあるため。
- よく加熱する
生や生に近い状態はアレルギーを引き起こしやすい。また卵のように加熱するとアレルゲンが減るものもある。
- できるだけ洋食の献立ではなく、和食を主体にする
和食の方が食べられる人が多い。
- なるべく無添加のものを選ぶ
食品添加物によってもアレルギー反応が出る場合がある。
- 化学調味料を使わず、かつおなどでしっかり出汁をとる
- 重い症状を引き起こす食材(そば・ピーナッツ・キウイなど)を最初から使わない
- 油脂を少なく、野菜類を多くした調理にする
- 同じ食品を繰り返し大量に使わない

アレルゲンを混入させない調理

- 鍋やフライパンの使い回しをしない
洗ったとしても残っている可能性がある。
- 小麦粉・牛乳の飛散・飛び散りや衣服・手を介した混入に注意
- 和え物などはアレルゲン抜きの物を先に作ってから和えてしまった後でアレルゲンとなる食材を抜いても、アレルゲンは残る。
- あらかじめ調理台などを分けておく
- 食器などの色を分けておく
- 複数人で確認をする
- 調理時間をずらす、調理手順を決めておく
- 食材を落としたまま放置しない
小さな子は落ちているものを触ったり食べたりすることもあるため。皮膚についたらとにかくすぐに洗い流す!

