

公益財団法人 小林製薬青い鳥財団助成事業

食物アレルギーの
子どもたちの
安心安全を支援する
プロジェクト

ティーンズミーティング報告集
2020年4月～2022年3月

事業の目的・私たちの願い・プロジェクト紹介	1
食物アレルギーの当事者へのインタビュー	3
■話題見出し ■団体挨拶・赤城 ■司会挨拶・畠山■自己紹介	
学校でお昼の時間どうしてる?	4
給食用のお皿だけ借りて、持って行った食物を盛り付けて食べた	6
一番しんどかった言葉は「じゃあ食べてみるよ」って言われたこと	7
友達と外食やファストフード店に行くときどうやって乗り切っているの?	9
同年代の人で食物アレルギーの話を聞いてくれる人はいる?	11
こんな先生がいてくれたら助かったのと思ったことはありますか?	12
分かっている先生と、分かってくれない先生の差は何だろう?	15
修学旅行は行きましたか? 食事やたべものにまつわることを聞かせてください	16
学校に持っていっているエピペン、使うのは誰? いつ使うかわかる?	19
エピペンは痛くない	22
エピペンは「アナフィラキシー補助治療薬」だから、使った後はまだ治療の途中です	23
お医者さんとのコミュニケーション	24
将来を考えたときにどんな不安を持っている? 未来にどんなビジョンをもっている?	25
ティーンズミーティング 準備・ブレスト 2020/6/13	28
食物アレルギーのことを気を遣わず言えるような社会になったらいいな	28
どこから、どんなふうに学ぶといいのだろう?	28
カルビー(株)さんとディスカッション 2020/6/28	29
アレルゲンに気づかず間違えて食べた経験	29
小さい時どんなおやつを食べていた?	29
友達の家ではどうしていた?	30
これは食べられませんと言えるようになったのは何才の時?	30
皆さんのいざという時のおやつはなんですか?	30
原材料を見たいときは、パッケージを目視して確認しますか?	31
アプリを使いますか?	31
修学旅行のときの食事について、皆さんはどうしていましたか?	31
現在のこと、これから先のことについて気になることはありますか?	32
一緒に暮らす人のごはんをどんな風にして行くのかイメージできますか?	32
友達と出かける時の食事はどうしていますか?	33
どんなお店で食べていますか。行く場所が限定されてしまう?	33
ティーンズミーティングin京都 2021/2/20	34
食物アレルギーで嫌だったこと	34
食物アレルギーに関してうれしかったこと	35
食物アレルギーによって自分の将来の選択を狭めてしまうのは悲しい	35
大学生の飲み会は どうやってコミュニケーションしますか	36
自分が食べているときは開いても食べてほしいというのが日本の文化なのかな?	37
食物アレルギーと栄養の話	39
災害とアレルギー	46
コミュニティ復興支援の経験	71
小児科の先生に質問せめ!	78
食物アレルギーについて子ども食堂ができること	99
プロジェクト・スケジュール	114
エピペン®の使い方	115
アナフィラキシー発現から30分が救命リミット!!	116

事業の目的・私たちの願い・プロジェクト紹介

〈経緯〉

この助成事業「食物アレルギーの子どもたちの安心安全を支援するプロジェクト」は2019年7月に申請しました。事業開始は2020年3月でした。折しも世界は新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の拡大を前に右往左往している真最中でした。私たちが計画していたことは各地の若者や子ども食堂と共に学び、考える機会を作ることでしたから、各地を移動することを中心に計画されていました。

新型コロナ禍により、移動も人と会うこともかなわなくなったとき、それでもこのプロジェクトを実現するためには、オンラインミーティングを開催する以外の方法がありませんでした。

当初考えていた子ども食堂の方々との勉強会は1回しか行うことができませんでした。どこの地域の子ども食堂も、ボランティアの参加見合わせや規模縮小などの工夫をして困難な時期を乗り越えようとしていましたが、公的な場所を利用して開店していたところなどは場所の利用ができなくなったところもありました。緊急事態宣言が発令されるなどの困難に見舞われ、いったん休止となったところもたくさんあります。そんな時期に「食物アレルギーのことを考えていただけませんか」とか「学習会を一緒に開催しましょう」などと呼びかけることはほぼ不可能となりました。そのため、プロジェクトは、ティーンズミーティングに特化する形で進捗しました。

呼びかけ、ボランティア打ち合わせ、イベント準備のためのボランティアとスタッフの打ち合わせ、司会担当のボランティアと企業ご担当者との打ち合わせ、イベント当日、反省会など、あらゆるものをオンラインで行いました。イベントは2年間で20回開催されましたが、それぞれのイベントの事前準備を含めると40回以上になりました。

〈目的〉

16才～18才は保護者から自立する時期にあります。私たちの調査では食物アレルギーがある子どもの多くは、食品表示の見方を学ぶ機会がない人が多くいます。友人やクラブ活動等の知人にも疾患があることを伝えることができずにいる人もいます。社会性を獲得することは一般の人に比べ非常に困難でありながら、食物アレルギー対策としては周りの

人とのコミュニケーション能力が必要となる場面が多く、当事者の若者は生きにくさを感じている人が多いと感じます。困難を言葉にすることで事故を再認識する機会を作りながら、人との共感を促す、表示の見方、病気の理解、緊急時の備えなど、必要な課題を取り上げながらワークショップや学習会を実施し、思春期の子どもたちの安心や安全を支援したいと考えました。

〈私たちの願い〉

2014年から年に一度ティーンズワークショップを開催しています。2015～16年にかけて誤食経験を集めた時、子ども達が直面する困難をもっと社会に伝えるためには彼ら自身が経験を話し課題がどこにあるかを大人と共有する必要があると感じました。語りと記録に着手した最初のインタビューは2016年に実施しましたが、本報告書のために初めて読める形に整理しました。このインタビュー以降、様々な試行錯誤があり「誰でも開催できるワークショップの手法」を多くの人と共有したいと考えるに至りました。本プロジェクト実施にこぎつけるまで3年の歳月がかかりました。結果的には新型コロナ禍で対面式のワークショップの手法は役に立ちませんでした。オンライン開催によってさまざまな地域の若者と出会うことができました。本報告書では、若者が話した言葉を可能な限り残しつつ大人がわかるように若干の修正を加えています。その理由は当事者や保護者だけでなく彼らと関わる多くの人に読んでいただきたいと考えたからです。

食物アレルギーの当事者へのインタビュー

司 会：畠山洋輔(社会学研究者)

当事者：Aさん(17歳高校生)、Bさん(13歳中学生)、Cさん(17歳高校生)

大 人：木村彰宏(小児科医)、エマクック(食物アレルギー当事者・文化人類学者)

赤城智美(食物アレルギー当事者・認定NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク)

吉澤淳(認定NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク)

■話題見出し

- 学校でお昼の時間どうしてる？
- 給食用のお皿だけ借りて、持って行った食物を盛り付けて食べた
- 一番しんどかった言葉は「じゃあ食べてみろよ」って言われたこと
- 友達と外食やファストフード店に行くときどうやって乗り切っているの？
- 同年代の人で食物アレルギーの話聞いてくれる人はいる？
- こんな先生がいてくれたら助かったのにと思ったことはありますか？
- 分かっている先生と分かってくれない先生の差はなんだろう
- 修学旅行は行きましたか？ 食事やたべものにまつわることを聞かせてください
- 学校に持って行っているエピペンを使うのは誰？ いつ使うかわかる？
- エピペンは痛くない
- エピペンは「アナフィラキシー補助治療薬」だから使った後はまだ治療の途中です
- お医者さんとのコミュニケーション
- 将来を考えたときにどんな不安を持っている？ 未来にどんなビジョンをもっている？

■団体挨拶・赤城

食物アレルギーの応援団という保護者のことを思い浮かべるかもしれませんが、大人たちは子どもたちの応援団だと思っているけれど、本当にそうなっているのかな。子どもたちはもしかすると大人たちの見えているのと違うところで困っているかもしれない。こうしたらいいのにと子どもたちが思っていることがあるかもしれない。10代の若者と交流するたびにそんなことを感じました。10代の皆さんにいろいろなことを教えてもらう機会を作ろうと思いました。

大人と子どもはお互いに良かれと思ってやっていることがあるのだけれど、それぞれの思いがすれ違ってしまふこともあると思います。そういうすれ違いや日々感じている思いを皆さんから聞けたらいいなと思っています。

■司会挨拶・畠山

食物アレルギーで困ったこと、迷ったこと、悩んだこと、そんなようなことを僕たちは聞きたいと思っています。それはどうやったらよくなるかなんて考えなくていいです。こんなこと困ったなということを言っただけいたら、それを大人の人たちを含めてみんなで、うん、うん言いながら考えて、今後どうしようかなということも話せたらいいと思っています。

今日来ていただいた3人のことが聞きたいです。これはアレルギー患者全員のことではないかもしれないとか、若者みんな

なこういうふうに思っているわけではないかもしれないという逡巡はしなくても大丈夫です。みんなのことが聞きたいなと思っています。

■自己紹介

Aさん アレルギーは1歳のときからなので16年目になります。小さいときは小麦、お肉、他いろいろアレルギーがありました。今は卵、魚介、南国系の果実、ピーナッツ、木の実、タケノコ、ヤマイモ、ナガイモです。周りにアレルギーのある友達がなくて、1年に1回キャンプでCさんに会うしかなくて会えたらいいなと思って、そういう話できたらいいなと思ってここに来ました。すごく楽しみです。よろしくお願いします。

Bさん 中学2年で13歳です。アレルギーは生まれた頃からあって、昔は結構コメ、肉、その他駄目なものがあったんですけど今は食べられるようになりました。小麦は少し食べられるようになってきましたが、全面的ではないです。卵、乳製品はまだ食べられないです。

友達にもアレルギーがある人はいるんですけど、その人のアレルギーは1つだけなので自分の経験を話しても分かり合えないところもあって、今日ここでいろいろ話せたらなと思っています。よろしくお願いします。

Cさん いま17歳で高校3年生です。アレルギー歴としては生まれてこのかただと思うので、17年間ですね。本当に小さいとき、乳幼児のときは、皆さんと同じように肉、コメとかいろいろアレルギー反応があり、食べられる範囲がかなり限られていたのは親から聞いています。今は負荷試験をやって、アレルギーは卵と牛乳だけに落ち着き、それもある程度食べられるようになりました。

なかなかこうやって腹割って話すみみたいな機会も全然ないので、面白そうだなと思って来ました。結構緊張しています。お願いします。

学校でお昼の時間どうしてる？

Aさん 中学のときから給食がないのでお弁当を持って行っていました。小学1、2年生の頃はアレルギーがたくさんあってミカンしか食べられない日はトレイにみかんだけ乗けて自分の机に戻ってお母さんが作ってくれたお弁当を食べる感じでした。小3くらいから、栄養士の先生も替わって校長先生も替わったことで、一気に学校が変わって除去食を出されるようになりました。牛乳の代わりに紙パックのお茶を出してくれるようになって、なんかすごく対応がよくなったと思いました。

小学3年生あたりからは給食でいい思い、悪い思い出もあるけど、基本的にいい感じで過ごしてきたなと思います。

畠山 今はもう弁当で、親が全部作っているんですか。

Aさん はい、そうです。毎日親が作ってくれているので、それはすごくありがたいし助かっています。ただ親も体調を崩すときもあるので、そういうときに学校の売店で何か買えるといいんですけど、食品表示は何も書いてない、裏の表示が何もなくて困っています。

「なんだこれは」と驚くしかない。売店の人に聞いても「ただのおにぎりです」としか言われなくて。いやおにぎりって普通は中に何か入っているでしょ？ それがわからないと買えないのに。

原材料表示がちゃんとあるものを買に行くと、学校の真横にあるコンビニに行くことになるんですが、まじめに外出届をもらって買いに行くしかなくて。外出届をいちいち先生を探してもらいに行かなきゃいけないのがとてもいやです。やっぱり売店がある程度使えるといいのになって思うことはあります。

赤城 今はお弁当っていうことは、周りの友達がAさんの食物アレルギーのことを話す機会はない？ 知らないのかな。

Aさん そうではなくて、学校の校則があまりきびしくないので、部活の後でお菓子を持ってきてみんなでワーって食べることがあって、先輩からもどうぞってお菓子をもらうこともあって、私は表示を見ないと食べられないから、「私食物アレルギーがあるので」って説明してから、表示を見て大丈夫だったら食べるようにして過ごしています。後輩にも一応「ごめん。それは食べられないから」とすごいざっくりと説明してあります。修学旅行に備えて先生たちと食物アレルギーのことで話し合わなきゃいけないことがあって、部活をたびたび休むようになったときは「こんな話になっていて大変なんだ」と、部活の仲間や同級生には経緯を事細かに話しています。同級生はいろいろすごく分かってくれています。

食物アレルギーは見た目では分からないので、食べられないんだと話をすると「何が駄目なの」と聞かれて「これとこれとこれと」って話して「食べられない食品の数が多いね」と言われて。そのうちだんだん私が食べられるお菓子をみんなが覚えてくれるようになって「これ、食べられたよね」って持ってきてくれたりするのはとても助かっています。遊びに行くときも結局、私の食事第一で考えてくれたりするので「ここのお店に行くけど、食べられるものある？」って聞いてくれる。「食べられないものがなかったら、入るお店を変えるから」って言うってくれる。部活の仲間には感謝しています。(ちょっとだけ涙)

木村 小学3年生の時、急にパッと変わったのはとてもうれしかったと思うけど「なんで？不思議」と思わなかったの。

Aさん 中学生くらいになっときに、小学校の1、2年生のときは何で学校の対応がひどかったのか？と親に質問したら、経緯を話してくれてああそうだったんだという理解をしました。でも、小学3年生ぐらいのときから急に待遇がよくなったなという実感はあって「あれ？」って思いました。お弁当もあんまり持っていなくてもよくなったと思う。パンはどうしても替えのものが無いので、家から持って行ったりはしていましたけど、急に食べられるものが出てくるようになった感じはありました。ミカンだけなんてことはなくなった感じでした。

木村 それは誰かに伝えました？ 担任の先生とかに。

Aさん 伝えるってどう？

木村 例えば食べられるようになってよかったとか、うれしかったとか。

Aさん 今はもう退職した栄養士(教諭)にはお世話になったので、本当にありがとうございましたとか毎年手紙を出したりよく話したりはしていました。

畠山 3年生のときの栄養士(教諭)はみんなによく顔が見える人だったんですか。栄養士(教諭)は普通の先生と違うところにいるので、生徒が日常的に会うことはめったにないと思っていたんですが。

Aさん そうでもないです。クラスのみんなは栄養士(教諭)のことを知らないんだけど、私は、理由は忘れちゃったけど、最初にその先生が学校に着任したときに顔合わせをした記憶があるので、そこから先は会う度にいろいろ話して、直接話す機会も多かったと思います。

畠山 他の皆さんは栄養士(教諭)と顔を合わせるってありました？

Cさん 結構あったと思います。栄養士(教諭)が替わるってそんなにあるわけじゃないけど、栄養士(教諭)が変わったときに顔合わせをしたことはありました。それに栄養士(教諭)に提出しなきゃいけないものがあったような気がしました。

畠山 栄養士(教諭)に直接渡す？

Cさん 渡しに行っていた覚えがあります。

Aさん あるある。今月の献立表みたいなのが。

Cさん それにアレルギーのチェックを入れる表とか。

Aさん 持って帰って親がチェック入れて「これ学校に持って行って」って渡される。それを学校に持って行きました。

Bさん 僕は、小学校は弁当でした。幼稚園のときから食べられるものが全然なくて、給食ではなくお弁当の幼稚園に行きたいという希望があって。その幼稚園に面接に行ったときも、お弁当だったとしても食物アレルギーの状況がひどすぎるから来ないでくださいって言われました。

木村 それ、覚えているの。

Bさん なんとなく覚えています。幼稚園の園長先生に「よくなったら来なさいね」みたいなこと言われて、そんな簡単に行けるようになるわけじゃないよっていうふうに思ったことはありました。そんな感じだったので、小学校を選ぶときも親が公立のところに行けるかどうか分からないからって、全員がお弁当を持っていく私立小学校に入学しました。みんながお弁当だったので楽でした。

畠山 そうなんだ。給食に憧れたりしますか。

Bさん いや、そういうあこがれはないです。

給食用のお皿だけ借りて、持って行った食物を盛り付けて食べた

Bさん 自分が通った幼稚園は、園児はお弁当を持っていき、先生たちは隣の小学校の給食を食べていました。たまに園児も給食体験の行事があるときに給食を食べるので、その時は、親が給食献立とはまったく違う弁当を作って、幼稚園でお皿だけ借りて、そこに盛り付けたものを食べていました。

Cさん 学校の給食だと、やっぱり自分が食べられないものがあるって、自分が通った学校は除去食をよく用意してくれたと思うんですけど、それでもパンだと自宅からは用意しづらかったんで、家から別の何かを持っていくことが結構ありました。

畠山 それで器を借りることがあるんですか。みんなが食べているのと同じようなかたちにするのかな。

Cさん 除去食のことは学校側がすごく気にしていて、みんなが食べているようなものや、見かけはなるべく一緒のものを用意していたと思う。

木村 お皿に入れてくれてうれしかったの？

Bさん 分からないです。うれしいっていうかそのときの記憶はあんまりない。あとから聞いた話なのであんまり覚えてないんですけど、ただ、弁当箱に入れて持ってくるよりかは、幼稚園の頃だったんで、お皿のほうがよかったかなとは思いますが。

畠山 みんなと違うものを食べるっていうのは嫌な体験なんですか。何か言われました？

Cさん なんで別のものを食べているのって。別のところから盛っているよねって。全部は学校で用意できないから、自分の家から持っていくこともあって。パックに入っているんですけど、パックから出してお皿に移していると「あれ、それどうしたの」って。

畠山 そのときには説明するの。

Cさん 説明します。食物アレルギーでみんなが食べているものを食べられないから自分が食べられるものを持ってきているんだって。

畠山 それ聞いた人たちはどういう反応するんですか。

Cさん 俺がよく食べていたんで、量多めに作ってもらったりしていたから、いっぱいあっていいねって。「痩せよう」「はあ？」みたいな会話して。あとは「ずるい」みたいなことも言われました。

畠山 ずるい。なんで？ 量が多いから？

Cさん 量が多いとか。なんか「いいな」みたいなことは言われたと思います。

畠山 いいな、か。いいなって言われたことってありますか？

Aさん むちゃくちゃあります。学校でアイスとかが出るんですけど、みんなは卵や乳が入っているアイスで、でも私はシャーベットを食べるとなると、ちょっと高級感のあるみんなとパッケージが違うものになっちゃうので、そういうので「なんで違うの、ずるい」みたいなことを言われたりしました。何かしら言われて毎年毎年けんかみたいになって。先生に来てもらって話し合いをするようなことになる。

畠山 Aさんだけずるいみたいなこと、言われちゃうんですか。

Aさん 言われたことは結構ありました。私は魚が途中から触れないことが判明して、だから魚の入っているものは、給仕ができなくなって、その説明をみんなにしなきゃいけないこともありました。

でも私の場合は毎年年度初めにクラスが新しくなったら、みんなの前で「私はこういうアレルギーがあって、これは病気です」と説明していたので、給食のたびに「なんで」とかは聞かれなかったです。給食室から持ってくるときに、もうすでにお皿に入ってラップもかかっている状態でした。

畠山 他のクラスの食物アレルギーの人たちもみんな同じ？

Aさん それぞれお皿に入ってラップをかけてあって、付箋が上に貼ってあって、誰のアレルゲン除去食品かわかるように名前が書いてあって、「卵抜き」みたいな感じになっていた。

畠山 ひとりに1膳ずつ来るんですか？

Aさん 除去食がある人だけトレイの上に器が載っていてラップしてあって、上に付箋が貼ってあって、名前を確認して先生が持ってきて、それをもらうって感じなので「今日はそのおかずが、違うんだ」ってクラスメートから声をかけてきたり「本当だ、卵入ってないね」ていわれたりしました。

一番しんどかった言葉は「じゃあ食べてみろよ」って言われたこと

Aさん 食べられないって話をしたときに「じゃあおまえ、それを食べてみろよ」って言われました。今でもそれを思い出すとすごい頭に来る。腹立たしいです。私が食べられないってことを相手は分かっているし、食べたらどうなるかも分かっているから、それを言った男子はふざけて言ったつもりなんだろうけど「食べてみろよ」って言葉はひどい。「食べたいのはこっちだ」「食べたいんだけど我慢しているんだよ」その時の気分はそんな感じだったので、それが一番頭にきたことです。

Bさん 「食べてみろ」という言葉じゃないけど「本当かよ」みたいな感じで言われることはあります。

畠山 どういうふうに説明するんですか、そのときには。

Bさん いや、もう、それは適当に流すというか、そんないちいち説明するのは面倒くさいから、あんまりそれで雰囲気壊れるのもいやだから。

畠山 そうね、1個1個説明するほうがなんか悪いよなっていう気がするよね。

赤城 使ってね。ティッシュは大量にあるから。

Aさん すみません。

畠山 Aさん用にできている。

Cさん 「食べてみろ」という表現はなかったけど、「そうなんだね」という理解じゃなくて、「本当なの?」「食べたらどうなるの?」っていうことはよく言われます。

畠山 でも、「食べてみろ」までは言われたい。

Cさん はい。でも説明はよく求められました。

畠山 そうだよな。他の人だったぶん嫌いなものとか苦手なものがあるのに、そういう人たちが別に説明はあんまり求められたりしないわけだよな。「これ嫌い」って言ったらそれまでなのに。

なんでこんなに説明を求められちゃうんだろうね。

木村 何を聞きたいの？ 本当のことを聞きたいのか。

その相手が納得するって、どういうふうの説明したらいいの？

畠山 友達は何を聞いたなら納得するんだろうな。

Cさん 懇切丁寧に説明するのもすごく嫌でした。懇切丁寧に説明すると自分自身でそのことを自覚しなおすことになるから。だから適当にさらーっと、パッと概要だけ言って適当に流していました。

畠山 丁寧に説明するのも、何がちょっと嫌だなと思っていた？

Cさん 自分は特別っていうわけじゃないですけど、他人とは違うんだなっていうのをわざわざ自分から「私はあなたたちとは違います」というのを懇切丁寧に説明するのはすごく嫌でした。

畠山 確かにね。自分と他人が違うっていうのは嫌なことですか。

Cさん 嫌なことですよ。そんなに自分で何か強く思っていたことはないですけど、やっぱり給食のときとか色目で見られたりすることが多かったんで、やっぱりうんざりしました。そういう説明を求められたりします？

Bさん そうですね。何か伝えると「なんでなの」とみんな言うてくるから、そこで説明して、本当に説明した意味があるのかっていうのがまず思い浮かぶ。説明して相手は本当に分かるのかっていうところに疑問を感じてしまう。

木村 最近部活で協力してくれたでしょう。それは説明したから？

Aさん 部活の中で同年代の人数が少なくて、私を含めて7人いるんですけど、男子が1人、女子6人で、分裂することもなく7人で常に一緒にいるような感じです。7人全員でディズニーランドに行こうみたいな話をしたりして。最初に会ったときにお菓子を配りあうことがあってその時点で、「私、食べられないんだ」という話をしたら「なんで」と聞かれて、食物アレルギーっていう病気で、食べると症状が出るし、最悪死んじゃうかもしれないから、食べられないものが入ってるものは口にしないんだって説明しました。いつも、いつも、誰にでも言っている話をしました。

私はいい人たちに囲まれていて恵まれていると思います。嫌なことを根掘り葉掘り聞こうとはしない人たちで、「じゃあどうしたらいい？」「私たち、どうしたら一緒に遊べる？」みたいな感じのことを聞いてくれる人たちでした。ディズニーランドに行くときは事前に調べとけば大丈夫だから、突然言われたら無理だけど、1か月前とかあらかじめ行くタイミングがわかればそれまでに食べられるものがあるかどうか調べられるって説明をすると、「じゃあ、来月の何日に行くから大丈夫？」という感じで答えてくれました。

結局、ディズニーランドに行くと、「これ、食べられるから買いに行きたい」と言うと、「じゃあ、そこで買ってきていいよ」「私たち待っているから買っておいで」とみたいな感じで。それで食べられるものがあったと喜んで食べていると、それを食べることができてよかったねって一緒に喜んでくれた。そんな感じだったから部活の中でそんなに嫌な思いをしたことはなかったです。

「なんでそんなことやんなきゃいけないの」とみたいな感じではなくて、自然にやってくれる。どこかに行くことになったら、「みんなで行けるところじゃないと意味ないから」と、考えてくれたので、それはすごくうれしかったです。よかったなって思いました。

赤城 部活はそんな感じでうまくいって。クラスでは？ クラスは何人いるの？

Aさん 38人くらいです。

赤城 そういう人数だとどうですか。

Aさん 高校はお弁当を食べる場所もバラバラで、普段も食べ物に関わるのが全然ないので、高校に行ってから毎年春に説明することはなくなりました。去年、修学旅行に行ったときに、どうしてもクラスみんなに協力を

仰がなきゃいけないことがあってそのときみんなに説明したくらいで。あとはそのクラスの中で特に親しくしている人たちが、バレンタインのときに「食べられるものを作ってくるからね」って言ってくれたり、「これが食べられない」って言うと、私のだけ別に作ってくれたりするので、そういうのをもらって、ありがとうってお礼を言いました。だからクラス全員に説明しているわけじゃないですけど、特に親しい人には、食べられないって話をしたら、「じゃあ、どうしたらいい？」って切り替えて考えてくれた人達が周りにいます。ここ最近では友達とは楽しく過ごせています。それより、学校との調整のほうが大変だと感じます。

木村 女子やからかな。男子もそんなふうになっている？

Cさん 私の場合は高校生になってから減感作の治療(食物負荷)をやっている、人並み？と言えるかどうかかわからないですけど、卵も牛乳もある程度は食べることができて活動はできるので、周りの人に説明するとたいてい人は面倒くさがるし、学校で同じものを食べる機会も少ないこともあって、説明しようと思わないです。周りに対応を求めてない感じです。

畠山 もしかしたら女の子は周りで一生懸命「あの子が喜んでくれるようなことをしよう」と言っていて、男の子はもしかしたら周りでは「触れないでおこう」とするような違いがあるのかな？

Bさん 友達とか、もっとずっと親しい友達と一緒に遊んでいるときに、「僕、こういうのは駄目なんだよ」と言っても、みんな「へえ」みたいな感じの反応だったから「そんなことを伝えて何の意味があるんだ」という気持ちになったけど、一緒にでかけた先で「これは食べられないから別のところで買ってくる」という場面があったとき、そこに居合わせた友達は気を使ってくれました。ただ説明しただけだとあんまり意味はないけど、一緒に出かけて実際に困ったことがあったときに気を使ってくれたことは多かったと思う。

Aさん 私の中では女子と男子の扱いの差があんまりなかったです。在校生の7割女子で3割男子みたいな学校なので、男子がすごい紳士な人が多い。だからかもしれないけど、部活にいる他の学年の男子も、食べ物があるときに「それちょうだい」と言っていると「食べられるの?」「食べられるならいいよ」みたいな感じでやってくれた。女子と男子でそんなに違いはないなって感じています。

友達と外食やファストフード店に行くときどうやって乗り切っているの？

Bさん 学校帰りに店によるのは校則的にまずいです。学校から帰りにフラッと行くことはないですけど、友達とどこか遊びに行ったときに行くこともあるけど、だいたいどっか行ったら店なんていっぱいあるから、その中でなるべくそっちに行かないようにしています。気遣ってくれる人と遊ぶときはそんな感じです。だいたい行くとしたら昼だから、昼ちょっと食べなくても大丈夫だから、そこは何とかします。

畠山 みんなが食べていて、自分だけ食べないみたいなことがあるんですか。

Bさん そういうこともあるにはあります。

畠山 例えば土曜日、今度出かけよう、お昼から行こうっていうときに、例えばあのお店に行こうみたいなことをあらかじめ相談して行ったりすることは？

Bさん そんなにはないですね。行って、じゃあここ入るかみたいな感じになるほうが多いです。

畠山 なるほどね。そうすると中に入って、食べられるものがあれば食べるし。

Bさん そうですね。あと部活の打ち上げのときは、誰かの親とかが家の近くの店を勝手に押さえていたりするから、そこに行って「食べるものがない」みたいなことがあります。部活の打ち上げだと夜だから、食べるものがなくて8時過ぎまでその店にいるようなときはそっちのほうがつらいです。昼は別に何とかなる。

畠山 他の方も友達と出かける前に調べて行ったりしますか。

Cさん 今は少しだけ食べられる状態なので事前に調べないと困るようなことはないですけど、中学時代にアレルギー除去が必要だったところは友達とお昼を一緒に食べに行った覚えはないですね。ひたすら自分でそういうのを避けていました。

畠山 出かけることを避けていた？ 食べに行くことを？

Cさん そうです。午後から遊ぼうぜみたいなこと。休日のときに午後から遊ぼうぜみたいなのはありましたけど、基本的にファストフード店に連れていかれるのが怖かったので、あんまりお昼を一緒に食べなかった。じゃあどっかで食べようみたいなことになるのは避けていました。

畠山 中学のときに部活とかはやってなかったですか。

Cさん バスケ部やっていました。

畠山 例えば朝から夕方までとか遠征になったら試合があることもありますよね。その場合、お昼をみんなで食べようみたいなことは？

Cさん いや、でもそういうときは大抵、全員が弁当持参だから。

畠山 そうか、困ることないか。

Cさん 休日でも午後から遊びに行くことはありますけど、朝から行くのは全然なかった。俺はそんなにアクティブなほうではないので、交友関係が広い訳じゃないですけど、それでも俺の状況を知らないやつらとお昼を共にするのは怖かったので、説明する手間もあるから、やっぱ、避けていたと思います。

畠山 じゃあ、それを分かってくれそうな人といつも一緒にいるようにしていた？

Cさん そうですね。親しい間柄で親友とかになると、それなりに機会もあって話すことはありますけど、それでもお昼を一緒に食べに行くみたいなことは思い出にないですね。

木村 カラオケに行くとかは別に、周りの人たちは行っていたの？

畠山 そうか自分だけ行かず。周りの人たちは行っていたってことですか。

Cさん 行っていたんじゃないかな。

木村 誘われにくいかなというのを感じとった？

Cさん 私はあんまり積極的に行こうとしなかったから。

畠山 昼食を一緒に食べなくちゃいけないならまあいいや俺。みたいな感じかな。

Cさん はい。

畠山: 今はもう、ほとんど問題なく食べられる？

Cさん 今に関してはもう、卵も牛乳もある程度食べられるので、出かけたときに一緒に食べることも結構できました。学校の放課後に行こうみたいな。

畠山 高校になったらさすがに帰りに寄って食べていくみたいなことあるよね。

Cさん それも含めて高校生になる前に減感作やって、ある程度食べられるようになっておきたいねみたいなことで、中学2年だったか3年のときに、しっかり減感作をやって。

畠山 それがうまく回っていくようになったんだね。

Cさん 高校生になって食べに行く機会が多くなることを予想して、自分で減感作を選らんで。

畠山 うまくってよかったね。高校に入って友達と遊びに行くことも遠慮せずに行くぞという感じになった。それで自分の行動範囲が広がったりしました？

Cさん やっぱりそれなりにアクティブになったなと思います。

畠山 じゃあ、次の質問についてお話しおうかな。

- Cさん** その前に1ついいですか。部活の仲間で優しくしてもらっているじゃないですか。重くなんないですか。
- Bさん** そんなでもないっていうか、部活がちっちゃいんで、陸上部なんかすごいちっちゃくて、いま1年から3年まで合わせて10人ちょっとしかいないんで、その中だったらそんなに重くなんないです。
- Aさん** 部活の仲間でもあるけど、それを乗り越しての友達でもある。すごく深入りしてくるわけではなくて、遊びに行くときにただ自然な流れでそうなっているみたいな感じだから、そんなに重いなと思ったことはないかな。結局、中学の時とかも遊びに行くときはそんな感じ。
- Cさん** うれしい、ありがたいって思うくらい。
- Aさん** うん。
- 畠山** 重そうなイメージなんですか。
- Cさん** 重そうなイメージ。俺はそんな優しさとかはすごく申し訳なく思っちゃう。
- Aさん** でも優しくしてくれる分、自分も譲る分があるから、そこでじゃあ、お互い損も得もしているからいいよねというふうには私は考えちゃうかな。
- 畠山** Aさんのことを思ってみないいろいろやってくれているから、Aさんもそのことを返すというか、向こうに応えるようなことをしてあげるといふか、お互いに気配りするような関係ということ？
- Aさん** 例えばですけど、ファストフード店に行っても自分は食べられるものが限られているので、それしか食べられないけど、みんなはデザート食べるとかいろいろしている。でも自分はそれができないからその分がまんはする、そういう考え方。別な場面では、みんながわちゃわちゃしているところに自分はいれないときもあるので、そういうときは我慢をする。でもみんなは私の入れるお店にはちゃんと選んで入ってくれる。部活で話し合いをするときに、ファストフード店に入って話し合いすることもある。話しやすいようにお菓子を広げてお菓子パーティーしながら話し合いすることもあるので、そのときにも食べられないお菓子ももちろん出てくるけど、食べられるのを食べていけばいいやって感じになるので、重いって言うよりはありがたいのほうが多いかな。

同年代の人で食物アレルギーの話を聞いてくれる人はいる？

- Cさん** 普段の生活の自分の周りにはいないです。自分からべらべら話すこともないですし。
- 畠山** 周りの人、食物アレルギーの人とかもない。
- Cさん** 探し出せば高校でもいると思います。
- 畠山** そうだよな。
- Cさん** 面識のある中で食物アレルギーがあるやつは見かけなかったです。
- Aさん** 私の周りだけなのかもしれないですけど、みんな隠しちゃうみたいで、結局私はいまアレルゲンが7種類あるんですけど、高校生くらいになってくると、周りに小学生のとき、同じようなものが食べられなかった子が、中学に入ったときにもう食べられるようになっていて、食物アレルギーの人が周りからいなくなっていく。いまも保健の先生とは話さなきゃいけないことがあるから仲良くなるんです。先生の様子から校内に食物アレルギーの人がいることはわかる。でも私みたいにアレルゲンの種類が多い子はいないみたい。食物アレルギーがあってもキウイフルーツみたいな周りに隠せちゃう食物みたい。
- 畠山** 主食ではなくて食べなくてもわからないようなもの。
- Aさん** はい、普段「それ、嫌いだから」と言っておけば済むようなものしかない子が多いみたいで、中学3年頃から周りに食物アレルギーの人がいなくなっちゃった。だからキャンプでCさんに会うしかないみたい。

- Bさん** 自分の周りには卵だけとかそういう人はいるけど、だからといってそれで親しくするっていうのはないし、あまりそれを全面に出さないから、何かのときちょっとその人が「食べられない」みたいなことを言った時「おまえもそうだったな」みたいな会話をするくらい。だから特別に何かっていうわけではないです。
- 畠山** 食物アレルギーだから友達になるとかではなくて、たまたまそのときには「そうだったのね」って話をするくらい。その子に例えば食物アレルギーの相談をすることは特にはない。
- Bさん** ないですね。
- Aさん** 逆にがあると面倒くさかったこともある。中学3年生の京都に修学旅行に行った時、2人の女子が私と同じ班になりたかったことがありました。その2人は友達同士で食物アレルギーがあって、それで私に声をかけてきて「食物アレルギーある人同士で固まったほうが先生はやりやすいから、固まって班にならない？」って言われました。「先生にもそういう話をしてあるから」「え、話してあるの？私、今初めて聞いたよ」みたいな会話を班を決める前日に突然言われて。嫌な気分だった。先生たちは乗り気になっていて「じゃあ、班になったら」と先生から言われました。
- 畠山** よく分かんない共通項を持たれちゃって、それちょっと。
- Aさん** そのときは、何だこの面倒くさいのとは思いましたね。
- 畠山** 同じ悩みを持っていて共有できる部分もあるかもしれないけど、それを糧に何かこう。
- Aさん** 同じ班になったから特別よかったかっていうと特にそんなわけでもなく、除去するものはみんな別でした。2人は細かいアレルゲン除去はしなくてもよくて、除去品目が多い私が結局いろいろやらなくちゃいけなかった。まとめられて苦労が減ったかっていうとそういうわけでもなく。ちょっと悔しかったです。
- 畠山** 先生たちはそれで楽ができたのかな。
- Aさん** 結局そこらへんは詳しくは分からないですけど、先生の中でも理解してくれる先生と理解してくれない先生がいます。当時の担任は分かった気でいて実際は分かってない感じの人でした。
- 木村** 分かったようで分かってないのは何が分かってないのか分からへん。
- Aさん** 食物アレルギーがあることで何がつらいのかをよく分かってないんじゃないのかな。なんでそこまでアレルゲン除去するのかとか、誤食しないように原材料に注意して確認しなきゃいけないかっていうのを分かってないんだと思う。先生と話していて「その発言ちょっとおかしくないか」と思ったことが多々あって、食物アレルギーのことで全面的に信用していいわけじゃないのかなと思った。

こんな先生がいてくれたら助かったのにも思ったことはありますか？

- 畠山** 担任の先生は難しくても、例えばさっき、栄養士(教諭)に書類を持って行って顔を覚えているという話題や保健の先生とは仲良くなったという話題があったけど、学校の中でそういう頼れる先生とか、何かあったら相談できるような先生っていましたか。
- Cさん** 特にはなかったと思います。相談できたかっていうと、たぶん違うと思う。
- 畠山** そういう先生がいたらうれしかったですか。
- Cさん** うーん。
- 畠山** 学校の先生は一切期待しない？
- Cさん** 期待は、別にしていなかったですね。あくまで自分の身は自分で守るが基本だったわけで。
- 畠山** どうしてなんだろう。学校って大人がいてくれる場所で、先生は「何かあったら面倒見てくれる」ことをあてにされている存在のほうです。

- Cさん** そうですね。食物アレルギーってというのは特殊なのかな。先生の対応と何かを比べるとしたらその対象は親だと思うので。
- 畠山** 親はどんなで、先生はどんななんですか。
- Cさん** 親だったら自分の食物アレルギーのことを分かっているし、常に食事のことも気にかけてくれるけれども、先生はクラス全体を見ているので、先生が俺のことを見て食事のこともちゃんと気にかけるっていうのは「実際可能なのか？」って考えると、それは無理なんじゃないかと当時の自分は思っていたと思います。
- 畠山** そういうことはしてくれなかったのが期待しなくなった？ それとも最初から期待しなかった？
- Cさん** 最初から別に期待していなかったです。
- 畠山** 学校の先生への期待ってそんなか。私の親は学校の先生です。食物アレルギーの勉強をするなど一生懸命がんばってやっている感じです。うちの親に限らずエピペン講習会に出るなど、学校の先生は一生懸命勉強していると思います。けど…。
- Bさん** よくしてくれる先生もいるし、特別にすごいわけじゃないけど普通にしてくれたけど、そんなに期待しないほうがいいかなと思って。
- 誰に頼ってもあんまりいいことがないような気がするんです。相談することがあったとしても担任の先生や保健の先生には相談したことはないし、だからといって親に相談するのかといたらそうでもないから、やっぱり自分でどうにかしないと。
- 誰かに相談するということがまずないです。自分でこれはやばいかなと思って、じゃあ保健室に行こうって自分で考えて動くので。
- 赤城** そういう意味では保健の先生は、多少は他の先生よりは信頼できる？
- Bさん** そうですね。やっぱり少しは信頼できるかな。保健室に行ったらちゃんと適切な処置はしてくれるから、その分では信用できるかもしれないです。でも最初に自分が誤食や発症に気付いてそこに行きなきゃいけないから、そこを担任の先生が見ている「大丈夫か」って言われる前にやっぱり自分でやらなきゃいけないかな、っていうのはありますね。
- 畠山** 保健の先生があてになるっていうより、自分で管理して自分で保健室に行って助けてもらうっていうことですね。
- Bさん** そうです。
- Aさん** 親からは自分で説明できるようになれってずっと言われていました。小学校高学年ぐらいから、校長先生のところに話に行ったり、担任の先生と話しあったりをずっとやっていました。だからこの先生は分かっているなとか、余計なことを言おうとしているわけじゃないなみたいな感触をつかむことはありました。分かったふりじゃなくて、分かっている部分だけちゃんと言ってきて、分かんない部分は質問しているなっていうその判断基準が自分の中で作ってある感じがします。こういうことできませんかって相談したときに、これは他の生徒もいるのでできないけれど、ここまでだったらできますってちゃんと提示してくれた先生がいました。小学校高学年ぐらいから高校に入ってもずっと、毎年毎年校長先生のところに春にあいさつに行き行って食物アレルギーのことを話しています。
- 畠山** それは校長先生が替わらなくても。
- Aさん** 替わらなくても「今年もよろしくお願ひします」みたいな感じで行くので、そこで話していて、なんか引っかかる部分がないかなって思いながら話しつつ、この校長先生はどこまでやってくれるかな、って思ったりして。今の学校は保健の先生と、家庭科の先生がすごく理解のある先生方で、その先生たちに結構話に行ったり、学校であったできごとで親には言いづらいなと思うことを先生に話したりはします。

でも、他の先生にいろいろ嫌なことをやられたこともあるので、そういう意味ではすっごい期待をしているわけでもないし、信頼しているわけでもないけど、私、一応病気なので、倒れたときは助けてくださいねという気持ちではいます。

畠山 こんな先生がいたらいいなみたいなことは思ったことありますか？ こんな先生だったら期待してもいいかなとか。高校3年になったら自分で何とかできちゃうのかな。自分で何とかできる？

Cさん はい。昔に比べて、現在は数値とか減っているので。

畠山 中学校まではアレルギー反応があったでしょう、そのときにはこんな先生がいてくれたら、学校生活はもっと楽だったなみたいなことってありますか。

Cさん それがよく分からないですね。いたとしてそんなに頼るのかっていうのがよく分かりません。

赤城 頼るというよりは、知っていてもらわないと困るっていうのは？

例えば運動誘発があるから、今ちょっと動きたくないというようなことを率直に言える人がいないと困るとか、そういう場面はないの。

Cさん そういふのはあります。

赤城 そういふのは先生には説明してあるの。

Cさん そういふのは大抵、クラスが作られて担任の先生が決まったときに顔合わせの話し合うタイミングで説明しています。こうなんですって。

赤城 そのときの先生の反応ってどんな感じなの。ちゃんと理解しているかどうかという心配がある？

Cさん 面倒くさがっているような気がします、先生によっては。

赤城 面倒くさがっているのが伝わってくるとやっぱりあてにできないよね。

Cさん そんな親身になってという感じを受けたことはないですね。栄養士の先生と話すときとやっぱり真剣に向き合ってくれていると思うことはありますけど、担任の先生とでそういうのを感じたのはあんまりないですね。

畠山 Cさんは小学校のとき給食だった？ 給食のときに先生はどうしていたんですか。

Cさん 先生は自分の席に座っていて特に関わりはなかった。自分だけで準備することが多かったです。

畠山 そうか。特に何もしなかったのか。そんなことはないだろうと期待していたんですけど。

Aさん 学校によっても結構違うのかなって思います。私も結局、小3のときに校長先生が替わったから、先生たちの中の意識改革もあったのかな。だから小3くらいから急に、先生と一緒に給食の内容を確認することが始まったりして変化がありました。

畠山 学校によってだいぶ違うのかもしれないですね。

Cさん 目に見えて親身にしてくれたかかっていうと違うなって思うけど。

赤城 親身になりすぎても困ることあるしね。

畠山 できない部分もありますし。

赤城 みんなが欲しいものがアレルギー用の分だけ残っていて、アレルギーがある当人はもう食べきれないっていう状態のときに、先生が過剰に「これはこの人の分だから手を付けなくて」と注意して教室内の雰囲気が悪くなったっていう、先生の過剰な対応の話は時々聞きます。親身というより怖がり過ぎているのかもしれない。そういう先生には会わなかった？

Aさん 私の場合は親身になってくれる先生か、そうじゃない先生かの2択しかなかったの。やり過ぎる先生は見たことないし、逆に「ああ、面倒くさがっているな」って伝わってくる先生しかいなかった。ちょっとおざなりに聞いているなってわかる。

Bさん 小学校でも中学校でも担任の先生はやっぱり話をずっと聞いたりずっと見ているから、ちょっとはやってくれるけど、そんな過剰に何かやったというのはなかった。家庭科の先生で積極的にやってくれた人もいなかった。この前も、前日の終礼で明日の確認っていうタイミングで「明日の家庭科で青菜の卵とじを作ります」って言われた。驚いて慌てて先生に聞きに行ったら「ああ、そうよ」って軽い返事が返って来て。僕はちょっと食べるくらいだったら大丈夫な状態なので「食べないようにしてね」っていうことだけ言われて、いきなり調理実習の日を迎えた感じです。僕が受ける家庭科の時間は、他のクラスがやった後だったから、鍋とか調理用具はみんな洗ってあったとしても卵を使ったままの状態だし。先生は「何か問題でもあるの？」という態度で僕はただ驚くだけでどうしようもなくて。しかも、だからどうしなさいとか何も言うわけでもなく、ただ「そうだから」としか言われなから、もう1人卵が駄目なやつがクラスの別の班にいて、卵とじる前に自分は取り分けたので自分の分だけ取って食べることができたんですけど、そいつは自分の分を取ることに気づかなくて、そのまま友達が卵を全部入れたから、そいつ食べられなかったんです。先生から何も言われなから自分でタイミングを考えて取っておかないと食べられないことになるので、それは結構大変です。

赤城 Bさんは日頃、たぶん調理をした経験があるから取るタイミングが分かったけど、友達はずっと調理したことがなかったのかもしれない。調理の経験がないと途中で取るなんて分からないよね。

Bさん それで誰かがいきなり「卵入れるね」ってパカッて入れてから「あっ」て驚いて「あいつは食べられないどうするんだ」って気づいた感じだった。

分かっている先生と、分かってくれない先生の差は何だろう？

Bさん 行事やいつもと違う出来事があるときに、その出来事の前に事前にちゃんと言ってくれる先生と、いきなり「じゃあ、はい」みたいな感じで言ってくる先生はやっぱり全然違うかな。

木村 その2つはどうやって作られると思う？ ちょっとでも分かってくれる先生を増やそうという作戦を考えないかんとときに、反対になんで先生は分からへんのやと思う。

Aさん うちの両親は二人揃って結構学校に意見を言う。必要なことはちゃんと言いに行く親なので、そういう意味では親が先生を叱るっていう光景を見たことも何度もあるので、ある意味、先生から適当な対応をしてはいけないというような認識をされているのかなって思ったりもします。

いいなと思う先生は、変に解釈しないってところが先生の特徴なのかなと思います。なんか変に「あれもこれも全部できるよ」っていうんじゃなくて「これは難しいからできない。でもこっちのところはできるからここはちゃんとやろう」「そのための手順を確認しよう」って時間を取ってくれたりする。話を最後まで聞いてくれる先生かそうじゃないかっていうとこに差が出てくるのかなって私は思っています。

吉澤 そういうふうに言ってくれるお父さん、お母さんのことをどう思いますか。

Aさん とてもありがたいなって思います。最近怖いなって思うのは、親がいつ死ぬか分からないなって高校に入ってから気づいて、交通事故とか、病気になるかもしれないとか世の中何が起こるか分からないから、自分で説明できるようにしとけて言われていたんだなって気づきました。でも、1人でいざ、お店と交渉するとなるとまごついてしまうので、もっと練習しなきゃなって感じはしています。親が守ってくれるのはありがたいけど、自分でもできるように、親からいろいろ教えてもらわなきゃなって思ったりはしています。

吉澤 親がそういうふうにやってくれたことで、学校の中で過ごしやすくなったことがあったと思うわけですか。親がもしやってなかったらもっと大変だった？

Aさん 親が校長先生に直接話しに行ったり、問題になった先生と話し会ったりしていたのは、話さなかったらその

先生がアレルギー発症事故を起こしたり私の気持ちを踏みにじったりしそうで怖いからやっているのかなって思っていました。気を付けてくれないよりはやってもらったほうがいいかなって思うし、親が先生と話した内容もちゃんと私に教えてくれるので、そういう意味ではよかったかなと思っています。

吉澤 親とあんまり話さなくなる年代ってあるじゃない。自分もそういうときがあって、みんなにあるかどうか分からないけど。そういうときも普通に話ができるものですか。

Aさん 話さなくなったときはないです。

Cさん いわゆる反抗期っていうのを経験したことないです。

吉澤 お母さんやお父さんはCさんのために学校に何か言ったりしていたんですか。

Cさん そうですね、母親はよく学校に働きかけてくれました。担任の先生と話をしているようだったので、おかげさまで特に何か嫌な思いをするようなことは基本的にはなかったです。

Bさん 親がそんな学校にいろいろ言って、何か変わったという記憶はないんですけど。あんまり親に頼っても、親が何か言うだろうみたいに思っているといいことがないように思う。親がまずあんまり学校に言ったことがないから分からないけど。例えば何かの旅行があったときには親も来るけど、アレルギーのことについての説明や確認は自分で話すほうが多いし、親は近くにいる何かあったらしゃべるだけみたいだから、親と学校がしゃべっているっていうのはあんま経験したことがないです。特に中学に入ってから入学式の後に養護の先生としゃべった後はたぶんないと思います。

Aさん 私たちの年の差があるのかなって思った。Bさんは中2で私たちは高3だから5年の差がある。、私が小学生のときよりも最近のほうが食物アレルギーのことについて世間の対応も変わってきているし、学校の対応の仕方もやっぱりこの5年間に変わっていることもあるかなって思った。

Bさん 学校に古くからいる先生のほうがあんまり分かってないっていうか、その先生のやり方があるから、さっき言った調理実習でも連絡が来るのは直前だったように、古くからいる先生のほうがそういう感じがする。理解がないっていうわけじゃないけど応用が利かないっていう感じ。話したところで何も変わらないみたいなことが多いと思う。

修学旅行は行きましたか？ 食事やたべものにまつわることを聞かせてください

Cさん 中学3年のときに京都に行きました。旅館でアレルギー対応のものを出してくれるということだったので、受け取りとかもらう食べ物を事前に献立表にしてもらって、修学旅行の前に受け取ったので事前にそれを確認して、食べるときもある程度照らし合わせて食事しました。

畠山 アレルギー対応の食事のメニューをあらかじめもらって予定通りだと確認して。
旅館以外の出かけた先でお弁当が出されたりはしなかったですか。

Cさん 移動前の新幹線で配るお弁当みたいなものがありましたけど、それはどうだったっけ。行きは家からのお弁当だった気がするけど、帰りはみんなで一緒に食べていたのかな。そこでもアレルギー対応のものが出てきたと思う。

畠山 もっと大変なのかなと思っていたけど、そんな感じなのかな。Bさんは？

Bさん まだ、中学の修学旅行はないんですけど、小学校の修学旅行は行ってないです。行けなかったです。小学校は京都や奈良じゃなくて、飛騨高山かあっちのほうの山奥に行って合掌造りを見る内容だったので、泊宿場所から病院まで1時間以上かかるし、夜間は緊急のヘリコプターしかないからアナフィラキシー対応は無理な場所だったので行けなかったです。

その代り学年の縦割りの班で6年生から1年生で1学年2人ずつくらいの班を作られて、それで毎年富士山

に2泊3日で行く行事があったので、それには参加しました。

それは毎年行っていました。そのときは自宅から代替のものをレトルトみたいに作って事前に旅館に送っておいて、何日にこれを解凍して出してくださいって親が旅館に依頼する感じでやっていました。2日めのお昼に山で食べる昼食はお弁当屋さんのじゃなくて、旅館でおにぎりを1個だけ作ってもらってそれだけ食べました。

Bさん それから、スキー教室が5、6年生だけあったんですけど、それは病院が近くにないっていうわけでもないんですけど、受け入れ先の旅館が、どのくらいのアレルギーですかというようなことを聞いてきて、アレルギーがいっぱいありますって言ったら、じゃあ来ないでくださいって言われて行けなかったです。

畠山 スキー教室も行けなかったの？

Bさん それも旅館から「そういう人は泊められません」と言われたので行けなかったです。

畠山 恐ろしい話だね。ところで修学旅行に行けないと判断したのは誰だったの？

Bさん 母と一緒に学校の先生と話し合いの場がありました。学校の先生が、こんな場所でどこどこに移動しますってというような説明をして、そういう場所にどのくらい病院があるかみたいなことを調べて、それだと危ないという結論になって、修学旅行は話し合った結果行くのをやめました。でもスキー教室は旅館から断られたので、泊まる場所がなくて行けなかった。

畠山 修学旅行で行けなかった所は、病院が近くにあって行けましたか？

除去食に対応してくれるかどうかは大きな要素なのかな？

Bさん 何かあったときに、夜間はヘリコプターじゃないと病院に行けないっていうのもあるし。3泊4日の期間中ちょっとずつ南下して行くので毎晩宿泊先が変わる行事だったから、1つずつ対応していくのも大変で、毎回食事を冷凍した物を送る方法も大変なことだから。そのうえ宿から泊められませんかと言われてたら行けないです。

畠山 そうだね。その3つの宿が全部対応してなきゃいけないわけだから。

Bさん 行ければ行きたかったんですけど、それはもう仕方がないなと思って。上の学年の人からそういうふうに毎日宿が変わるんだよっていう話を聞いていて、まじかっていう感じで思っていて、大丈夫かな？と心配になっていたら、病院も遠いっていう話が出てきてじゃあ無理だなと。

畠山 Aさんはさっき中学のときのことを話してくれました。小学校のときとは違いましたか。

Aさん 親がどこに泊まるか早い段階で学校から聞いていて。旅行の2、3カ月前ぐらいから学校を通して母が泊まる場所と話しあって、旅館からみんなが食べる献立をもらって、食事の具体的な内容を交渉していました。バイキングのときは学年で最初に食べられる物を取って、トングが他の食品に触れないようにって考えて。

畠山 バイキングはどれが食べられないかは自分で判断が可能だったんですか。

Aさん 事前に母から「これは食べられる。これとこれを取る。」と言われて自分がそれだけ取るようにしました。一番大変だったのはグアムに修学旅行に行くととても疲れました。

畠山 それは何があったんですか。

Aさん 本当にいろいろあって、そもそも学校の対応が始まるのが遅くて、旅行は10月だったので8月ぐらいから話し合いたかったのに、旅行会社の対応も悪くて話合いが始まったのは8月の終わりぐらいでした。こういう対処してくれますかと質問しても返事が遅かったし、先生たちも分かっていながら話が進まなくて。今までエピペンは処方されていなかったけれど、海外旅行だからエピペンを持ってきてくださいと学校から言われました。エピペンを持って行かなきゃ連れていけないと言っているに等しいような場面もあって、エピペンを主治医の先生に言って処方してもらいました。

畠山 それまでは処方されていなかったんですか。

- Aさん** 今、初めて携帯している状態です。中学のときまでだったら、献立は修学旅行に行く最低でも2週間前には決まっていた、旅館も親も先生も私も確認が終わっている状態になっていて、もうあとは行くのを待つだけになっていたのに、高校では何もかも進まなくて、すべて決まったのが修学旅行に行く2日前でした。行く前から疲れてしまいました。
- 先生たちとずっと話し会っていたのに本当に話が進まなかった。結局旅行会社の方も先生もよく分かっていなかった感じでした。飛行機の機内食について、行きは機内食を持ち込むかたちになって、空港内のお店でお弁当をやってくれるところを旅行会社の人が頼んでくれて、それを持って乗ってそこで食べる感じでした。
- 畠山** なるほど。そうするとみんなとまた違う。
- Aさん** はい、全然違う。なんかみんなよりちょっと豪華な。
- 畠山** またずるいとか言われちゃうんですね。
- Aさん** いやもう高校生なのでそんなことは言わなくなりましたが、みんなが機内食のパンを食べているところで牛丼みたいなちょっと豪華なものが出て、ごめんねって言いたいような感じでした。
- そんな感じだったので自分でも知らないうちにいろいろストレスを抱えていたらしくて、行く前から体調を崩していました。
- 畠山** ただでさえ修学旅行なんて緊張するところなのに。
- Aさん** 先生たちと話していて、いろいろすることがたくさんあって、授業を受けている間も「なんだよ、あいつら」っていう気分のままだったので、授業を受けるのが苦痛でした。親にも言っていないことですが、先生の顔を見ているといらいらで授業に集中できなくて保健室に逃げたりしていました。
- 赤城** 「なんだあいつら」ってどうして思ったの？ 食物アレルギー対応の代替がうまくいかなかったのかな？ それともアレルギー対応することを先生が嫌がっていたのかな？
- Aさん** 受け入れているのかもしれないけれど1週間たっても同じ話をしている状況だったので、私からすると、学校は私に修学旅行に来てほしくないって思っているのかなと感じてしまって。来てほしくないのだったらきっぱり言ってくれたらあきらめがつくのに、心の整理もできるよって思っていたんです。でもそうは言わずに「できる、できる」と根拠のないことを先生はずっと言っていて話が進んでいないので、先生を信用できなくなっていらしていたのかな。
- 畠山** Cさんもメニューを事前にもらったと言っていました。それは学校がアレルギーの人の受け入れ準備を何とか進めようという取り組みを一生懸命やってくれていたということ？
- Cさん** 学校側でもしっかり旅行先や宿泊先と話し合っていたと思います。
- 畠山** 学校も何とか皆さんが参加することを大前提に、行くことを中心に考えて取り組みをしていました。Cさんのときはメニューがどのくらい前に届いたか覚えていますか？
- Cさん** 1カ月前ぐらいにはだいたいのメニューは分かっていたと思います。
- 畠山** なるほど。それぐらいあれば安心といえば安心なのかな。
- Aさん** 旅行の2日前に校長先生と副校長先生、両親、私、旅行会社の代表、旅行に実際についていく人が顔合わせをしました。最終的にメニューはこうなりましたと話し終えた後に、副校長先生に呼ばれて、「食べ終わったら私がそばについているから15分間は食堂にいてくれ」と言われました。
- 親が、食べたあとすぐに症状が出るとは限らず数時間後に出ることもあるという話を、アレルギーの症状の説明としてしたようで、それは一般論として説明したのに副校長先生はそういう判断をしてしまいました。結局、旅行の間中、常に副校長先生がすぐ近くにいるような状態で、私の泊まった部屋も目の前が副校長先

生の部屋で、先生たちがずっと周りにいる状態でした。初日の夕ご飯はホテルのものが食べられなかったの
で、ホテル外の日本食レストランからお弁当をもらってきました。お弁当ならひとりになれるかなと期待してい
たのですが、その時も先生が横について、勘弁してくれという気分になりました。

畠山 やり過ぎている例かもしれませんね。

Aさん きっと心配してくれているからついてくれているんだろうけど、息が吐ける瞬間が全然ないみたいな気分でした。
最後の夜のバーベキューのときに、旅行会社の人の間違えてみんなと同じ席で食べることになったのに、
最終的には先生たちと一緒に食べることになって。

赤城 楽しくないよ。

畠山 最後のバーベキューなのに。

Aさん 焼くのは確かに先生たちの席でと話しあったけど、食べるのはみんなと一緒にだったはずでした。そのことを
言ったら旅行会社の人嫌な顔して。先生たちもその話は知っていたはずなのに、何も助けてくれず楽しそ
うにしている調整してくれなかった。特に問題なく帰っては来たけれど、グアムと日本の気温の差もあって帰
ってきてすぐ風邪をひき、先生たちに対する怒りも収まらないし、知らぬ間にストレスが溜まっていたようでず
っと体調が戻らず。

畠山 行く前から、行ったときから、帰ってきてからも大変だった。

Aさん ずっと大変で友達と思い出が作れたからよかったのに、結局食事のことが大きく占めていて、今でも思い出
すと腹が立ってくる。でも実はそのおかげでいろいろ気付けたこともあるので、すごく悪かった経験というわ
けではないけれど、もうちょっとどうにかならなかったのかなと思います。

Cさん 就寝時に布団を広げてあって、みんなは興奮冷めやらぬ状態で、布団の上でピョンピョンするわけで。ぜん
そくもちでハウスダストに弱いので、結構それはつらかった覚えはあります。

畠山 枕とか投げませんでしたか。

Cさん 投げ合っていましたね。結構ぜんそくでヒューヒュー言っていました。

エマ 全部国内ですね。

Cさん はい、国内です。海外はなかったです。

Aさん 海外に行った経験はよかったかもしれないけど、特に英語を話したわけでもなく、よく分からないまま終わっ
た感じはあります。女子は枕投げはしないで菓子パーティーしていました。

学校に持っていつているエピペン、使うのは誰？ いつ使うかわかる？

Aさん 修学旅行に行く1週間ぐらい前にエピペンが家に届く状態だったので、常にエピペンを持っていなきゃいけ
ない状況に慣れるために、学校に持って行くようにしました。学校からは「いつもどこに置いてあるのか、ど
ういうケースに入っているのか」だけ聞かれて、常にこのリュックの中に入っている状態です。

畠山 学校で預かるのではなく自分のかばんの中にある。

Bさん 小学校の4年か5年の頃までは学校に1本置いていて、学校内でもう1本自分で持っている状態でした。登
下校時はエピペンなしになるけれどそんなに時間はかからないから問題なし。どこかに行くときには自分で
持って行く感じです。

小学校6年の途中くらいから、中学の受験とか塾に寄ってから帰るみたいなことがあったから自分で常に持
っていたほうがいいし、他に出かける機会も増えたので学校に常に置いておくのをやめて、学校に朝行つた
ら、保健室の決められた引き出しの中に入れていました。

今は自分の学校のカバンの中に入れて、ずっと教室に置いています。鍵をかけられるロッカーがあるけど、そこに入れたときに、何かあったときに、鍵を自分が持っているわけで、先生とかがパッと取りだせないし、友達もできないわけだから、かばんの中の同じ位置に入れておいたほうがいいということに落ち着きました。

畠山 鍵のかかかないところに置いてあるかばんの中に？

Bさん そうです。教室の机にかけているかばんの中に入っています。

畠山 小学校では学校にエピペンを置いていたでしょう？ 中学では別に置いてあるものはないの？
小学校で1本別に置いていたのはどうして？

Bさん 自分が頼んで保健室に置いてもらいました。小学校の低学年の頃は、知らない子が勝手に探して「わあ、なんだこれ」みたいな感じでさわると危ないと思ったから。やっぱり1本はちゃんと普通の薬と同じように保健室に保管しておいてほしいと思ってお願いしました。

赤城 今、カバンの中にエピペンがあることを誰が知っているの。

Bさん たぶん保健の先生は知っている。担任の先生はどうだったかな。あと友達も知っています。

畠山 友達にはエピペンの使い方を説明しているの？

Bさん エピペンがかばんの中にあつたときにたまたま「おい、何これ」っていう話になって、軽く話して、「おお、まじか」みたいな反応でした。エピペンが入っている袋を開けたくなるやつもいて「それ、やめとけ」と言わなくちゃいけないけれど。親友は普通に話してあるので。

赤城 担任の先生は知らないってことかな。

Bさん 学校の仕組みが少し変わっていて、朝のホームルームみたいな時間がなくて、担任は国語の先生なので国語の授業のときと終礼の数分だけ担任の顔を見る感じです。だからあまり担任の先生に言っても意味があるのかな。話すんだったら他の先生みんなに話さないと安全対策としては効果がないかも。だから担任の先生なので特に伝えなくちゃということはないです。

畠山 でも担任の先生は「うちのクラスのBさんはね」って話を他の先生にすることもあるので、担任の先生が知っていれば職員全員に共有されると思うので、担任が知っているのは意味があるのではないかと思うけど、そういうことは必要ない？

Bさん でも2年になってから親は担任と1回も会ったことがないと思う。会ったことがあったとしてもちゃんと話したことはないと思う。僕自身も先生と話す機会は授業以外にはほとんどないから。

赤城 学校によって仕組みが違うんだね。

木村 誰が使うことになっていますか。

Aさん 主治医の先生から、自分で使いなさいと言われていました。エピペンは気絶していることがない限り、自分で使うものだからちゃんとDVDを見てやりなさいと言われてました。

Bさん 特に誰が打つっていうのは言われませんが、本当にやばいなと思ったら自分で打つと。

でも、発症したら自分で打てる状況にないと思うから、絶対いつもいるような友達には言っています。その友達には、これを使ってよとは言わなくて、何かあったら大人を呼んで、これはこういうものだっていう説明をしてねって頼みました。先生とか、養護の先生はわかるけど、他の人にはそういうふうにしてねっていう感じで言っています。実際は自分でエピペンを使う場面ってないと思っています。どちらかというとなんか打ってもらうほうが多いと思います。

赤城 Cさんは今どこに置いてある？かばんの中？

Cさん いま基本的に家に置きます。(笑)

赤城 もう大丈夫って感じがあるんだね。本人としては。

畠山 中学校のときはどうでした。

Cさん 中学校のときはずっと学校に持って行くかばんの中にしまっておきました。小学校のときもランドセルの中でした。

畠山 保健室に置くということはなかった。

Cさん なかったです。俺が小学校に入学した当時のことについて親から聞かされた話だと、エピペンは自分でしか打てなくて、第三者じゃ打てないから自分でやりなさいって教わって、そういうもんなんだなということで、それで担任の先生ともいろいろ話して、じゃあ、個人でとりあえず保管しましょうっていう結論が出て、自分で持ち歩いていたと思います。中学校のときも同じ対処でした。

同時に2本必要になったのは高校になってからでした。

畠山 2本必要って体格による？

赤城 一度に2本使わなきゃいけないって普通の人は知らないよね。学校との話し合いではどう対処することになっているの？

Cさん 高校生になってから結構雑な感じ。担任もある程度エピペン講習会を受けて知識は持っていると思うので、俺が持っていることぐらいは知っていると思う。

畠山 学校でいざとなることが起こったら誰がエピペンを使うの？ やっぱり自分なんですか。

木村 そのあと、どうせって教えられているの。

Aさん もしいざとなったときには一番頼りになるのは部活で一緒の人や友達だから「このケースにエピペンが入っているから、とにかくこれを出してきて」と話してあります。

基本は自分で使うものだと言われているから、みんなが使うことはないと思うけど、もしかしたらってことがあるかもしれないとも話しました。

そのときに服の上からガンとやれば大丈夫だということも話して、エピペンの練習キットをみんなに回して触ってもらいました。もし何かあったらとにかく誰か先生を呼んできてと言いました。

救急車を呼ぶとか病院に連れていくとかいうのは生徒じゃなくて先生がやることなので、そっから先は先生に任せて大丈夫だから、とにかく先生を呼んでくると、エピペンのケースを持ってくるのだけはお願いと。

木村 今のワンセットの考え方は自分の考えか、医者が教えてくれた？

Aさん 去年のアトピizziキャンプのエピペンの講習会で聞きました。あれで「へえ」って思っていたら、自分でエピペンを持つことになって。

赤城 勉強したときはサポートする側だと思って聞いていたのね。

Aさん 自分が持たなきゃいけないとあの時は思っていなかったので「実際に使うことになった」と。

木村 エピペンを自分で使おうとしているでしょう？ 自分が使うということにすごく反対しているの僕はね。もっと心配してんねん、その発想は大丈夫なの？って言いたい。治療するお医者さんに対してね。もっと簡単に言ったら、後ろからどついたろって思う。使うタイミングって違うと思う。自分がしんどくなったとき分かるやろうか、それをすごく心配している。

こんなことを想像して。使う瞬間は自分でやってもいいんだけど、それを後ろから「今」と言ってくれたら分かるねんね。それやったら分かる。さっき薬でほとんど私いける言うたやん。いけないときといけるときってどうやって区別する。

Aさん ついこの前も具合が悪くなったばかりです。1年に1、2回は症状が出て、原因が分からなくて夕方突然唇が腫れあがって大変なことになって、救急病院に行ったり、夜間窓口に行ったりして。症状がどこまでいったら

慌てるべきか、薬飲んどきゃ収まるかなとか、判断基準が自分の中でできてくるようになってきました。

木村 それって間違うと思へん？

Bさん 僕は、エピペンを自分で使ったことはないですけど、病院で負荷試験をしたときにアナフィラキシーを起こしてしまって医者がエピペンを打ってくれたんですけど、そのときの記憶がなくて。後から打たれたっていうふうに言われて。「え？ほんとに？」って驚きました。

木村 もっとしっかりしていても分かんなくなる。

Bさん 自分でエピペンを使うのは絶対無理じゃないかなって思うんですね。自分で打てるような状態だったら別にエピペンじゃなくても他の薬で何とかなるんじゃないかって思うくらい。

畠山 いま持っているエピペンは誰が。

Bさん 倒れたときに絶対救急車を呼ぶから、そのときに救急隊の人が打つかそっちのほうのために持っているのかなと思う。

赤城 Bさんはいつのときからエピペンを持っているの。

Bさん 小学校に入ったときにはたぶん持っていたと思います。幼稚園のときはなかったかなと思うけど分かんないです。

畠山 いまAさんが言ったようなことは家族でも話し合っていますか。

Bさん いや、特にはないです。自分でかゆくなったら薬飲まなきゃいけないかな。でも何かあったら自分でどうにもなんないから、やっぱり周りの人に助けてもらうしかないから、自分でどうにかしようっていうのはあんまり考えてないですね。

赤城 Cさんはいつから持っているの。

Cさん 小学校低学年ぐらいのときから持っていたと思います。

エピペンは痛くない

木村 痛いと思った？

Cさん 痛いんじゃないですか。結構針出ているから。

Bさん 針、太そうだから。

Cさん そのときに痛いと感じている余裕があるかどうか分からない。

Aさん 使ったことない。

Bさん ジーンズの上から使えるってくらいだから、結構痛そうだなとは思うけど。

Cさん 自分で使うタイミングは全然分からないです。どのレベルまでいったらエピペンを使うのか。救急車を呼んで病院に駆けつけなきゃいけない。

畠山 できるかな？と考える。

Cさん そういうこと考えると、薬で抑えられるぐらいかなと思ったら薬を飲むことをやるのかな。

畠山 それが必要になって薬じゃどうしようもないくらいにやばいなっていうときがあったら使わなきゃいけないわけですよね。その線引きが自分でできるか。

Cさん でも生命の危機っていうのは分かると思います。

木村 分かんないと思う。

Cさん 分かんないものですか。

木村 いや、自分が生命の危機やと思ったらすでに動けない。

エピペンは痛いと思うかもしれないけど、誰も痛いと言ったことない。打たれたことも覚えてない。1週間前に、

お母さんが自分のことで病院に来はって。私のところに1年に1回来るんだけど、きっとあそこの病院に行ったら、目の前でさあエピペン使ってごらんって言われるからって、家で練習を最後にしようと思って、まちがえて本物を使っちゃって。「痛かったですか」っていったら「いや、痛くなかった」って。今までエピペンを使ったことがある30人くらいに聞いたけど誰もいいたいと言わなかった。なんでかという、きっとそんな余裕がない。

畠山 そのお母さんは普通の状態で打ったんですね。

木村 そう、それでも痛くない。そして全員覚えてない。それはエピペン使うときに、いまからエピペン使うぞというても、そんな状態は一瞬しかない。そんなもんです。

僕は「自分で使いなさい」って患者にいうのは、違うかなと思っています。使うのはできるけどね、その自分が使わないかと思う瞬間っていうのはすごく短い。それが難しい。アナフィラキシーというのはたぶん意識を変える病気やと思う。口が痛いとかお腹が痛いとか息が苦しいとかっていうのとは違う。

エピペンは「アナフィラキシー補助治療薬」だから、使った後はまだ治療の途中で

赤城 キャンプのボランティア研修では本人がエピペンを使えないという前提で練習しています。大半の医師の指導通りだと「本人が使う」ことを前提にしているので、本人の手の上に手を乗せてエピペンを太ももに充てて押す「介添え」のやり方も説明します。でもいざというときに本人の気が遠くなったときにわざわざその手を取って上から持つというやり方はありえないとも思うので、周りの人がエピペンを使うしかないと説明しています。

木村 昔はアドレナリン自己注射薬って書いてあった。今はアナフィラキシー補助薬品。文言、文章が変わったと思う。アドレナリン補助治療薬とあるから見てみて。補助治療薬なの。それで要するに救急にどう行くか、しんどいときにどう病院にその人が行くかっていうことも間をちょっとカバーするお薬やから、あくまでも補助なのね。だからエピペンが最後じゃないのね。途中なの。そういう発想をして使う薬なのね。だから、しんどいときからエピペン使う、薬飲む、最後はお医者さんに行くという中で、それが自分で完結できる場合が無理やったら、どっかで学校の先生の力、友達の力を借りる。その使う瞬間は、もちろん自分が使うのでもかまわない。だけどそれは完結しない、あくまでも補助だよという考え方の理解がまだ十分広がっていない。

Cさん 主治医からも「他人に必ず打ってもらいなさい」とは言われたことはないです。自分でどう使うかを教わって、いつもいるものだよって言われました。

畠山 通院の時一緒にお母さんがついていく？ お母さんも一緒に使う練習はしないの？

Bさん しないです。定期健診に行ったときにいきなり「はい」ってエピペントレーナーを渡されて、「じゃあちょっとやってみな」ってパッとやって「じゃあオッケー」って言われる感じ。親がいっしょに行ったとしても何も言われない。

畠山 そういうものですか。

Cさん どうやって打つかという一連の流れをやったら終わり。特に何か「ここまで症状が進んだらこれを使って」というような説明もあまり受けません。

赤城 エマさんも処方されていますね。どういうふうに説明を受けましたか？

エマ もともとイギリスの先生に処方されました。イギリスの先生は何も説明してくれなかった。

日本に来ているから、やっぱり魚が多いのでエピペンを持ったほうがいいよって。それで私は自分でペンの説明を読んで、じゃあこんな感じかなと思って。それで2、3年前に、札幌で初めて日本の医者に行って、医者は何も説明しなかったけど、薬局に行ったときにパンフレットをもらった。

畠山 エピペンの使い方。

- エマ** そう。でも今だにいつ使うかまだ自信がないです。いつも悩んでいます。
もう大丈夫かな。そんな感じで薬を飲んでたぶん大丈夫じゃない?と思って過ごしてきました。
- Cさん** 使ったほうがいいのか?と思いながら薬を飲んで落ち着いて。
- Aさん** エピペンを使う前にとりあえず病院に行けと医者に言われた。そもそも主治医は私がエピペンを持つことにあまり賛成していなかった。修学旅行のことがあって「もう処方するしかしょうがないね」という感じで処方箋を出していました。そのときも、これを使う前にとりあえず先に薬飲んで、もう駄目だと思ったら病院に行きなさいみたいな話をされました。DVDを一緒にもらって、それ見て家でやってという感じでした。
- 木村** わたしは、高校生、大学生も子どもさんだと思っています。子どもさんだけに説明することはしないです。大学生には自分でもできるように話すけれど、高校生には教えない。全部親に教えます。本人は使えないと思う。使うときには簡単なことなのよ。今、元気なときは使えると思う。けどいざ、使うときには使えない。判断ができなくなるからね。だから必ずお母さん、お父さんの目の前で本人にやってもらって渡す。

お医者さんとのコミュニケーション

- Cさん** 以前は3、4カ月に1回くらい病院に行っていましたけど、今だと半年に1回くらいになりました。最近どうですか。何か今までに異常はありませんでしたかとか聞かれます。
負荷試験をやることになったときは最初に1日病院に入院して、卵と牛乳を試していったんですよ。それである程度ラインが分かっているって、あとは自宅で病院がやった量から少しずつ増やしていってくださいと言われて、家で少しずつ量を増やして行って、先生のところへ定期健診で行って、経過を話したりして、じゃあ続けてくださいとなって。基本的にその繰り返しでした。
ある程度負荷試験をやり終わって、卵と牛乳がある程度食べられるようになったら、次の加工品とか、チーズとかはどうなのかわちょっとでいいから試してみてくださいと言われて、自宅でやって症状が出こともありました。
- 木村** 負荷試験ってしんどかった?
- Cさん** 病院でやったのは結構しんどかったです。
- 木村** 入れるのが嫌ではなかった? 例えば食べた後、ちょっとだけじっとしとかなあかんでしょう。遊びに行ったら怒られるでしょう。
- Cさん** やるのは大抵、夜でした。
- 木村** もう、こんなんよりももうちょっと違うことをしたい、いうのなかった?
- Cさん** 別にそれは食事の延長線上で食べていたので。
- 畠山** なるほど。いまから試験やりますよじゃなくて、ご飯の最中にそれがあるという感じなんですか。
- Cさん** そうです。ご飯の延長線上で、じゃあ今日も食べるよってことで食べていました。牛乳もたいして好きじゃなかったし、卵白もぼそぼそしてたいしておいしいものじゃなくて、そんな楽しみに食べていたわけじゃないです。
- 木村** やってみようと思ったのは何で。おいしいのいないでしょう。
- Cさん** おいしくはないです絶対に。今まで自分はアレルギーの食事制限があるのが分かっていたし、少しずつ負荷していると食べられる量も増えてきている実感もあったので、やっぱりある程度食べられるようになったらいいよね、という感覚。
- 畠山** 食べられるようになったら食べてみたいものがあるとか、それを目指してがんばるとかは?
- Cさん** そういうのは別になかったですね。ただ、あくまでリスクを下げられることを考えて、じゃあ、食べられるようになるうって。

- エマ** 食べているときってどんな気持ちになりましたか。怖かった？ あんまり考えられなかった？
- Cさん** そんなに特に強い思いで食べていたわけではないですけど、アレルギーはあくまで自分にとっては毒物と一緒になので、食べることにちょっと抵抗がありました。
- 畠山** そうだよな。
- 赤城** 1日入院のときにしんどかったのは、症状が出ても食べなきゃいけなかったから？
- Cさん** それもありますし、今まで一切食べてこなかったものを、さあ食べろって出されて。ストレスを感じながら食べて、周りで見守られているし、緊張状態ですし。
- それと入院の時とは違うけど、負荷試験の最中に1回やらかしたことがあって、負荷試験をやって食べ終わった後、だいたい何もせずに1時間ぐらいじっとしているんですけど、30分くらいたってからお風呂に入っちゃったんです。お風呂から上がったら背中とか体中に尋麻疹出て「あっ」て気がついて、かゆいかゆいみたいなことがありました。
- 畠山** 駄目だったか。30分しかたってなかったか。
- Cさん** 30分で駄目か。お風呂駄目だったかみたいな、ありましたね。あと病院での負荷試験が終わった後の帰り際の、駅から自宅までの徒歩で症状が出ました。
- 畠山** 何分くらい歩くんですか。
- Cさん** 病院から駅までちょっと歩いて駅から自宅までまた歩いて、合わせると15分くらいだったと思うんですけど、そこで症状が出ちゃいました。
- 木村** そのときはお風呂とか歩くのとかが駄目なことを思ったの？ 負荷試験自体が嫌やなと思ったの？
- Cさん** 運動で負荷して出ちゃったんだなと思いました。
- 木村** そんなら、運動しなきゃいいんだと思った。負荷試験自体が嫌にはならなかったんや。
- Cさん** はい。この毒物、体に入れてもそれなりになったら平気なんだなって。負荷試験自体は特別にいやなものではないんですね。
- 木村** そう言っていたら、また明日から元気で働けます。
- Bさん** 今はだいたい3、4カ月に1回くらい病院に行って、特にすごくかゆくなったりしないかとか聞かれて、小学校5年生のときは小麦の免疫療法をやって、小麦はおいしくはないけど、ひどい症状も出ないから、うどん100グラムを食べられるようになったところで終わりになりました。
- 次に牛乳をやることになって、やる前に負荷試験を1日入院してやったら、すごい症状が出ました。たぶんそのときに1回エピペンを打たれたのかな。そのあと半ば強制的にやりなさいと言われて、最初牛乳0.5ミリを採血みたいなやり方とって、ちょっとだけ飲んで、それでも喉が痛いのにやりました。
- 一時期それを朝にやっていたときがあって、かゆくて学校に行けないことも何日かあったりして、もう本当にやりたくないと思っていたのにやれと言われて。いまも一応やっていることになっているけど、もうやんないって思っています。かゆいから絶対やりたくないけどやれと言われる。

将来を考えたときにどんな不安を持っている？ 未来にどんなビジョンをもっている？

- Cさん** 行きたい大学が地元の家の近くにあるので自転車通学したいなと思っています。だから1人暮らしはまだ全然頭の中のビジョンにはないです。
- 畠山** 志望校ではなく別のところになることもあるよね。大学だけでなくその先はどうか。
- Cさん** 就職とか仕事のこととか言われても、全然。ビジョンがないので、何とも言えないです。

畠山 いま1人暮らししなきゃいけないことになったら、どんな生活をしていると思う？

Cさん 普段の生活もそれなりのことは思っているので1人でもどうにかやっているといます。アレルギーはだいたい克服していると思っているので、そんなに心配はしてないです。むしろそこでお医者さんを見つけたりそういう事務的なことは面倒になりそうだなとは思ったりします。

畠山 半年にいったと病院に行かなきゃいけないけど、もし引っ越したらどこの病院に行くかとか、何らかの理由で病院を探すってということがありますね。

赤城 恋人には食物アレルギーのことって話すと思う？

Cさん それは話すと思います。自分のことをさらけ出さないといけないと思います。

赤城 さらけ出すテーマの1つに食物アレルギーはあるのね。

Cさん はい、さらけ出す中にあります。

畠山 そういう話を本当は聞きたい。結婚したいとか、家庭を持っていく中で食物アレルギーがあることはどんなイメージを持っているのか聞きたいと思っていました。

エマ 相手は食物アレルギーのない方だとしたら？ キスしているときに、もし相手が何か食物アレルギーの原因になるものを食べていたら、どうしますか。2人でそういうものを食べないか、1人はいないときに食べてもいいけど、いっしょのときはだめとか、そういうイメージはありますか。

Cさん 全く同じもの食べてくれなきゃいやだということはないけれど、考えちゃいますね。

木村 食事に関係するといったら、糖尿病だとか、腎臓病とか、治療のための食事療法をするような感じで食物アレルギーのことをとらえるのかな。そうしたらその彼女と一緒にものを食べている場合は大変やね。せやから食物アレルギー以外でも食事の違いを乗り越えてそれですと結婚一緒に続けている方がいるから。

Cさん 結婚したらご飯を作ってもらわなきゃいけないことになると思うので、やはりそこは腹割って話さなきゃいけないし、了承もらって協力してもらわなきゃいけないかなと思います。

畠山 自分で作るビジョンはないですか。

Cさん それもあると思うんですけど。

Aさん 将来やりたいことは決まっています。大学は親とも話していて、神奈川、東京、埼玉くらいまでは大丈夫だろうなと。結局、何かあったときに家から親が来れる距離かどうか。病院が東京なので、そこに近いかどうかを考えると、あまり遠くの大学には行けないかな。1人暮らしはしなないです。

畠山 家から通えるところの圏内で探している。

Aさん 家から通える圏内でしか決めていないです。親ともやっぱりそのほうがいいよねって話になっていて特殊な大学に行きたいというわけじゃないので。

畠山 今、突然1人暮らしをしろと言われてたらできそうですか。

Aさん 無理です。

畠山 何が一番、無理そうですか。

Aさん 今ぐうたらな生活をしているので、たぶん1人で生活するとなんかもういろいろ駄目になりそうだなっていう自覚もありますし、家庭での食事作りは今のところほぼノータッチです。帰りつく時間が遅いので、帰ったら食事の準備が全て終わっている状態です。そもそも食事を作る練習をするんだったら勉強しろと言われてる立場で、それは大学に行ってからでもできると言われています。今、食事を自分で作ることができないから、1人暮らしを考えたことがないし、資金的にもお金を出せないから1人暮らしはやめと親から言われています。だから1人暮らしのことをあんまり考えていないです。

赤城 恋人に食物アレルギーのことを説明しますか。

Aさん いま友達づきあいが続いているのは、アレルギーのことを受け入れてくれていた人たちだけです。たぶん自分がボーイフレンドを選ぶにしても、友達の段階で話しちゃってるんじゃないかなと思います。特に秘密にするようなことじゃないなと自分では思っています。アレルギーの種類が多いから隠せないし、隠す必要もないから。

エマさんの質問のことですが、何かの漫画でそういうのをみたことがある。アレルギーの子どものための漫画で、キスの話も書いてあって、そこで初めて気付いて。魚介とかはどうしたらいいのかなって思いました。魚は触っても駄目だから、なおさら駄目だろうなって思ったら、アレルギーじゃない人と付き合えるのかな？ て不安に思ったことはあります。

エマ みなさんは海外に行きたいですか。

Cさん 行ってみたいと思います。海外で暮らしたいかって言われるとそうじゃないですけど、旅行は大学に行っている間に行きたいなと思っています。

Bさん 今後のことっていってもそんなに浮かばないっていうか、でもあんまりずっと家にもいたくないけど東京の大学に行くのかな、どこか他の土地に行くかもしれないとか。そしたら1人暮らししなきゃいけないけど、そのときはやっぱり料理は自分で作らないと生きていけないから、そのためっていうわけじゃないけど、暇だったら適当に自分で料理を作ったりしておかなきゃいけない。

今の状態でも親は帰ってくるのが遅くて、味噌汁だけ作ってけみたいなメモが書いてあって、「え？」って。部活から帰ってきたらそういうメモを見つける感じだから、それは仕方ないかなと。だから1人暮らしするときはそれを応用してどうにかがんばるしかないかなと思うんです。

畠山 加工食品の表示を見て食品を選ぶとか、お店で作ったものを食べに行くという選択肢もあるけど、自分で作ったほうが安心できるわけですね。

Bさん そうですね、やっぱり自分で作ったほうが、どこかに食べに行くといっても入れるお店は限られると思うから、絶対飽きると思う。自分で作らないとどうにもならないかなと思いますね。

Cさん 今までの生活の中で、幼少期はアレルギー反応が強く出ていたので、親の手作りのものが必ずでてきていたので、将来のことを考えると自分で作ったものを食べたいなとは思っています。

Aさん 将来、家族ができたらどうしたらいいんだろうなって思ったことはあります。自分だけがもし食物アレルギーだったらどうしようかなと。魚に触れても症状が出るので、魚をどうやって調理するのかなとったりはします。例えば、子どもは卵を食べられるけど、私は食べられない場合、どうやったらいいのかなとあったことはある。もし子どもがアレルギー体質だったら同じような思いをすることになるのかなみたいなことを想像する。だからこそ親からいろいろ聞いておかないと、と思うことはあります。

木村 自分が接する子どもたちに対して「自分で考えなさい」「自分で伝える力を持ちなさい」「そういう力をもっと鍛えよう」と伝えたい。今日はそう思った。同じ世代の中でも皆さんはすごくしっかりしてはると思った。

畠山 社会の、大人の課題もたくさん見つけました。皆さんからたくさん宿題をいただいた重いです。

赤城 畠山さん司会お疲れ様でした。皆さんありがとうございました。

2020/6/13(土) ティーンズミーティング・準備

H 学生・神奈川 / Y 学生・神奈川 / S 学生・東京 / K 学生・神奈川 / L 学生・スイス / C 学生・スイス
E 社会人・北海道 / I 社会人・山梨 / N 社会人・東京

食物アレルギーのことを気を遣わず言えるような社会になったらいいな

- ◆ 大学5年生。卵アレルギーがあり生卵はダメだけど焼菓子には食べられる。エビは本当にだめで、水餃子で細かいエビに気が付かず誤食して症状が出てしまったこともある。先日友達とふたりでランチをするとき、不安だけど限られたメニューしかなくせっかく友達と雰囲気の良いお店にきたので食べてしまったら軽めでよかったが症状が出てしまった。今22歳だが自分の中でどこまでがOKでどこからはダメという線引きがまだ定められない。
- ◆ 大学1年生。家ではyoutubeを観て過ごしている。卵アレルギー。小学生の頃から原材料名はきちんと確認しているが、もらいもののお菓子の表示がわかりにくいことがあった。「原材料名の一部に卵を含む」のような表示にも気づけるようにするにはいけないし、もっと表示が分かりやすければいいなと思った。
- ◆ 大学1年生。オンラインで授業を受けている。新型コロナ禍の自粛生活中に、いつも家でストックしていたアレルギーの入っていないラーメンが品切れで買えなくなり家族みんなで食べられるものが少なくなって困った。いつも食べられるものが限られていることが大変と感じた。
- ◆ イギリスではパスタが買えなくなって困ったという話を聞いた。スイスではオートミルクが買えなくなった。食物アレルギーで食べられるものが限定されている人は本当に困る事態になることを実感しました。
- ◆ 日々の運動やきちんとした食事など、高校時代に失敗して規則正しい生活の大切さを実感しているので、新型コロナ感染対策で自宅に籠るようになったがそこは大切に過ごしている。お母さんにも規則正しい食事や運動のことを言われている。
- ◆ スイスでは最近ベジタリアンが増えてきてビーガン商品も増えてきた。レストランでも気にせず「私ビーガンだから食べられない」とはっきり言っているのを見るようになった。当たり前のように言っていていいなと思い、食物アレルギーがあることだって気にしなから言わなくてもいいんだなと思った。日本では食物アレルギーのことを気を遣いながら伝えたりするので、気を遣わず当たり前のように伝えられたらいいなと思った。
- ◆ 「ビーガン」というとカッコいい感じがするから食物アレルギーより言いやすい気がするけどどう思う？
- ◆ 男子だとビーガンだというのはカッコ悪いと感じるかも。ビーガンの人は上から目線と感じることもある。
- ◆ スイスでは一カ月くらいかけて環境問題のことも含めてアレルギーのことを勉強した。教育の問題が大きいと思う。日本でもアレルギーをカッコ悪いとったり隠したりせず、当たり前のこととして話せたらいい。
- ◆ アトピッズ地球の子ネットワークも最初は環境NGOの立場でアレルギーのことについて活動していた。環境問題のことからスタートしているが、教育の格差、貧困の格差がアレルギーについての意識に影響する。

どこから、どんなふうに学ぶといいのだろう？

- ◆ アレルギーについて知りたいけど何も知らない人に理解を深めてもらえたらいいなと思う。
- ◆ オリンピックはアレルギーのことを知ってもらうのにとってもいい機会だと思う
- ◆ 年齢ごとのテーマと悩みは異なるので、年齢ごとに話を深めてその後共有するのがいいのではないかな。

- ◆ スイスのレストランでは、「アレルギーのあるかたはお気軽に声をかけてください」という張り紙がしてある。スタッフはみなアレルギーについての教育をうけて知識はもっている。「アレルギーとは何か」という大前提がしっかりしている。詳しく分からなければすぐわかる人を呼んできて説明してくれる。
- ◆ 日本もアレルギーに対する配慮(張り紙やメニューや対応など)はずいぶん良くなっているが、まだレストランやスタッフのアレルギーの知識の格差が大きい。

2020/6/28/ カルビー(株)さんとディスカッション

カルビー / H 学生・神奈川 / Y 学生・神奈川 / U 学生・静岡 / R 社会人・北海道 / E 社会人・北海道 /
A 社会人・山梨 / O 社会人・東京

アレルギーに気づかず間違えて食べた経験

- ◆ 卵と乳がアレルギーだった、少量負荷を続けていて食べられるようになっていた。以前、お焼きに餡が入っているものを食べて顔が腫れたことがある。外側の生地だけ食べられるようになったので、友達がチョコレート餡と白餡を買ってきてくれた。おしゃべりしながら中味を見ないで食べたら中身がカスタードのものを食べてしまった。お店の人がショーウィンドーに並べる時に間違えたらしい。
- ◆ 小学生の頃、卵は少しずつ食べていて、そばは血液検査の値が高かったため除去していた。ベビースターラーメンに卵が入っていないことを確かめて食べた。後でよく見たら信州のご当地ものでそば粉が入っていた。幸いはっきりした症状悪化はなかった。ご当地企画、味違いは注意しないといけないと思った。
- ◆ 色々失敗はあるけれど、今日はカルビーさんと話すのでチップスの経験を話します。10年前に面白い味のチップスを食べて息が苦しくなった。ちゃんと表示を読んだらかつおだしのパウダーが入っていた。魚とナッツがアレルギー。日本のチップスはイギリスと違って魚パウダーが入っていると知って、それからはちゃんと表示を読むようにしている。
- ◆ 卵、ナッツ類がアレルギー。去年、大学生になって一人暮らしを始めた。緊張が解けてきた時期にいつもプレーン味を買っていたクッキーのチョコレート味を購入。原材料を確かめずに食べたら蕁麻疹が出て喉も腫れた。後から表示を見たらアーモンドが入っていたことがわかった。気の緩みや過信は怖いという経験をした。
- ◆ 卵と甲殻類のアレルギー。先週、母が買ってきた「豆乳クリームのドーナツ」を食べて発症した。食後3~4時間たってから蕁麻疹が出た。ドーナツのパフレットを見たらカスタード入りと書いてあった。
- ◆ 近くのスーパーで新型コロナウイルスの感染者が出て買い物にも行けず、親に食べ物を送ってもらった。パスタとレトルトパスタソースを送ってもらった。自分のアレルギーである甲殻類やトマト、フルーツは入っていないのを事前に母と確認していた。パスタソースを食べたあとで何年ぶりの喘息発作、その1時間後に息が詰まってプレドニン(ステロイド薬)を服用し事なきを得た。原材料を見直すと大量のワインが含まれていることに気づいた。
- ◆ 乳製品がアレルギーだった。今はほとんど食べることができる。小さい時に親の友達の家で、スキムミルク入りのおやつをもらって食べて失神し救急搬送された。おやつをくれた人は大人がたっけれどスキムミルクが乳製品であることを知らなかった。乳製品の範囲を伝えることも大切だと思う。

小さい時どんなおやつを食べていた？

- ◆ カルビーのサッポロポテトを食べていた。「じゃがりこ」はミルクパウダーが入っていたので食べたことがなかったけれ

ど、今は食べられる。駄菓子を遠足に持って行った。ガムやラムネ、安いものを大量に買えたと思う。チョコレートは乳成分混入の可能性が高いため食べられなかった。

- ◆ グミを買っていた。1, 2歳のころは乾パンがおやつ。家ではバナナやプルーンなどが主なおやつだった。
- ◆ 遠足にはグミを持って行った。添加物や白砂糖を食べるとアトピー症状が出るが多かったので果物や母手作りのオートミールバー(ナッツ不使用)を持って行った。皆と一緒に持って行けるシンプルで安心な市販品があったらいいなと思う。市販されているものを買えるのはうれしいと思う。
- ◆ 飴や板チョコ、シンプルなラムネを食べていた。グミはフルーツが入っているので食べられない。せんべいは魚成分が心配だった。チップスやお菓子に入っている野菜パウダーにはトマトが入っているので、今も食べていない。10年以上前に子ども時代を過ごしたので、負荷試験を受ける機会がなかった。
- ◆ 表面をコーティングしているすべすべのラムネに乳製品が入っていて、乳、卵、小麦がアレルギーの男の子が発症したことがある。

友達の家ではどうしていた？

これは食べられませんと言えるようになったのは何才の時？

- ◆ 親同士が仲良しの人とだけ遊んでいた。親が先方に電話して食べられないものを説明していた。
- ◆ 小さい頃は自分で判断できないのでお母さんが判断してくれた。だから小さい頃は誤食したことがない。
- ◆ 自分で「それは食べられません」と言えるようになったのは、高校2年生のときくらい。

いまだったら食べられるものが全くななくても、その場に行って人と接することを楽しめるけれど、中高生の時はスイーツパラダイスなどに行こうと誘われても行かなかった。

- ◆ 遊びに行く時は親が必ず先方に電話して「アレルギーなので食べさせないでください。放っておいて大丈夫です。」と説明していた。幼稚園時代は皆が食べている中で、自分は食べていなかったけど、理由はよくわかっていなかった。小中では、調理実習などで「それは私の皿に入れなくて」と少しずつ言うようになった。
- ◆ 小麦がアレルギーだったので、食べこぼしでも呼吸困難を起こしたことがあり、遊びに行った先の「こたつ布団」には近づかないように親から言われた。友達の家に行くようになって最初の頃は友達の分のおやつも全部持って行ったが、卵、乳、小麦を含まないものは普通の人には美味しくなく、喜んでくれなくなり何も持っていけなくなった。みんなのおやつタイムの時は、一人だけ食べずに過ごしていたと思う。
- ◆ いざという時に備えて、いつも安全な食べ物を持っていると安心できる。イギリスでは魚に関してはそんなに避けるのは難しくないし結構大丈夫。クッキーもプレーンなものが多い。でも日本ではチップスやクッキーでも魚やナッツが入っていることが多い。出かけた先で安全なものを買おうと思うと、日本語を全部読まなければならないし時間がかかるので、結局、安心できるものをいつも持って出かけることになる。
- ◆ 彼女の小さな荷物の中から、いろいろな食べ物がたくさん出てきてびっくりしたことがある。

出かけた先で食べられるものがないときに対処できるように、食物アレルギーの人はいろいろ対策を練っていると思います。

皆さんのいざという時のおやつはなんですか？

- ◆ 酢こんぶ、するめ、きなこ棒、スティックゼリー、コメボン菓子(にんじんっていう商品名)、ラムネ
- ◆ いつも食べている。安全を確かめたもの。重くない。持ち歩けるもの。

原材料を見たいときは、パッケージを目視して確認しますか？

アプリを使いますか？

- ◆ 目で見ます。小さい頃から裏の表示を親と一緒に見て確認していたので。漢字が読めないころから、乳って書いてあったらダメだって確認し、次のものを探す感じでした。
- ◆ アプリをダウンロードしたこともあるが役に立たなかった。私のアレルギーは果物類、ナッツ類でアレルギー表示対象の28品目以外なので、書かれてある原材料を全部読まないとは駄目な状態が今も続いています。
- ◆ 基本的に目視、その方が早いから。ただ、最近新型コロナの影響で、触ったものを棚に戻すと嫌がられることがあったので、いつも買うものしか買わないようになった。
- ◆ 目視プラス会社のホームページやクックパッドで作り方を検索している。その食べ物にどのくらいたくさん卵や乳が含まれているのか、想像できないことがあるから。
- ◆ 食物アレルギーの人は店頭で人の倍くらい時間をかけて買い物していると思う。それに作り方がわからないと製品に含まれる分量が想像できないので不安。
- ◆ 自分が買いたい物の隣にある同じブランドのものもチェックして材料や分量をイメージして買う。かつおだしを使っているか、クロスコンタミネーションはないか、そういうことが気になる。
- ◆ 加工品は表示を見れば何とかなるが、外食するときはお店でどんなものが入っているかわからない。どのくらいたくさん入っているか想像できない。小さい時は少量のアレルギーに反応したけれど、大人になって少し食べることができるようになったので、(ちょっと食べて大丈夫かどうか確認する)自分のからだで確認する。アプリは役に立たない。
- ◆ 鮭はスコア6だけど全然症状は出ない。血液検査だけでは危険なものが分からないので、食べて確認しながら食べられるものを絞り込んで選んできた。だから既存の食品がリニューアルされると食べられるかどうかまた確認しなければならなくなる。リニューアルという文字が怖い。
- ◆ でもリニューアルと書いてあれば前と違うんだなってわかるけど、たいていはリニューアルと書いてないから中身が変更されていても気づかずに食べてしまう。
リニューアルの文字を見るとドキドキするけど、書いてないのはもっと怖い。

修学旅行のときの食事について、皆さんはどうしていましたか？

- ◆ 修学旅行先は奈良で、みんなは柿の葉寿司のお弁当が配られた。私は魚介がアレルギーなのでいなりずし2個しか出なかったためお腹がすいた。でもその日の夕食は私の代替食の方が豪華。いいことも悪いことも両方ありました。
- ◆ 社会科見学の時、日光アレルギーや疲れで、ふだんなら飲める乳製品でじんましんが出てしまった。
- ◆ 旅館にアレルギー対応のお願いをしていたが、食べられないものも出た。ごはんと漬物、ウインナー。バイキングで食べられそうなものを選んで食べた。除去食が出てきて先生に「大丈夫かな」と確認したら「多分大丈夫」と言われ、怖くて食べられなかった。食物アレルギーの人は「たぶん」なんて不確かなものを信じないと思う。給食の混入ミスや配膳ミスで何回もアナフィラキシーを起こしている。当時の栄養士は完成した料理からアレルギーの食品を抜くだけでいいとか、少量なら食べても大丈夫とっていたようだった。ミカン缶詰の入ったお皿に除去品目のパイナップルが混ざっているのを自分で発見したこともある。全校60人の小規模校だったのに大人の目は行き届いていなかったと思う。「エピペンを持っている人は注射器を持って歩いているので危険」と言われた時代に小中高を過ごした。
- ◆ 小4のとき塾の合宿で「自己責任で食事してね」と先生に言われた。えびを揚げた油で他の材料を揚げられてじんま

しんが出た。学校や塾の先生はもう少し食物アレルギーのことを勉強してほしいし、症状を起こす人のことを気にかけてくれてもいいのと思った。

- ◆ アレルギー疾患対策基本法ができた。学校、保育園、幼稚園以外でも食べ物を出す施設は責任を負わなければいけないことになった。責任があるのは大人なのに実際にはそうになっていない。
- ◆ 学校行事の時、災害が発生したときも、疲れていていつもは食べられるものを食べて発症したという事例はとて多感いと感じる。
- ◆ 修学旅行の話ではないけれど、アトピツ子のキャンプは、本番前日のボランティアの人しかいない時は加工品を食べて過ごさなければならない。例年、ボランティアの中にも魚アレルギーの人が数人いる。稲荷ずしにかつおだしが使われている場合がある。キャンプ場近くのコンビニエンスストアにお願いしてカスタマーサービスの人に詳細を調べてもらった。原材料の原材料を見ていただいてこれ以上は無理というところまで追ってくださるが、アレルギー表示対象28品目に含まれていないものは追跡が困難なこともあった。スーパーマーケットや製造企業などに質問したこともあるが、魚の出汁、木の実(ナツ)類の個別の種類などが含まれているかどうか分からないことが多かった。

現在のこと、これから先のことについて気になることはありますか？

- ◆ エビがアレルギーなのに、お酒の席で酔っている先輩にエビを勧められたことがある。そういう場面で無理やり食べたこともある。うまく断れるといいのだけれどうまくいかない。
- ◆ 会社を辞めた理由が、飲み会、ランチ会、目標達成会などに参加しなければならないことだった。食べる機会の多い会社だったと思う。普段は何かあったら助けるからねと言ってくれる同僚が酔ってしまったとき、誰も助けてくれないと思ったことがある。自分が気を付けているつもりでも誤食してエピペン(アナフィラキシー治療補助注射)を使わなければいけなくなったらと思うと怖い。気が遠くなったら自分だけでエピペンを使うことができない。飲み会に出なくなったら、付き合い悪いねと言われた。アレルギーがあるなら(食べても大丈夫なものは自分が一番わかるだろうから)自分でお店を探しなさいと会社の上司から言われ、飲み会の幹事役をよくやらされていた。
- ◆ 私は外人だから、難しい人、つきあいが悪い人と思われても外人だからしょうがないと思われてやり過ごせるのでラッキーかもしれない。居酒屋で食事するのは難しいです。魚の臭いもすごいし、場の空気を壊したくないから行きたくないなと思います。
- ◆ 就職先のインターンで、食事はこちらで用意しますと言われたことがある。こちらは採用してもらおう側なので、アレルギーと言いつらい。何も食べられないときもある。遠慮があって事情を説明できない。
- ◆ アレルギー表示の勉強会の懇親会するとき、食物アレルギーの人のために日頃から努力してくれている人たちの集まりでも、お鍋の「締め」で生卵を溶かれて食べられなくなることはよくある。みんな分かっているけど習慣でやってしまう。いつものことなので気にならないが、お腹がすいてしまうことはたまにある。

一緒に暮らす人のごはんをどんな風にして行くのかイメージできますか？

- ◆ 自分の食べる分だけ先にとって、それからエビや卵をつかえばいいかな?と思う。
- ◆ 作った人が一番偉いから、その人が食べられるもの好きなものを作る。私の家は最初から鍋は洗えば大丈夫という家だった。乳を誤食したときの症状はひどいのでシチューはうちで出て来ない。
- ◆ うちも、鍋にはエビは使わない。たこやきのソースは、普通のとアレルギー用のと使い分けをしている。
- ◆ たこがアレルギーなのでたこ焼きは焼き器の中で場所を分けて作る。混入せずに注意して作る。ピーナツは同室で袋を開けたただけでかゆくなるので、自分が留守の時に食べてもらっている。

- ◆ 私は、いまだに怖くて卵そのものを買って料理したことがない。いつもは全卵のゆで卵を1個食べられるところまで負荷が進んでいるが、体調が悪い時に卵で汚染された鍋で調理することになるのが怖い。アレルギーを全く食べない日が続くのはよくないと言われているので、体調が悪い時に市販されている味付けゆで卵1/2の卵を食べたら、呼吸器症状が出たことがある。でも以前のような重い症状ではなかった。今は一人暮らしなのでこういう経過を家族はあまり知らない。

友達と出かける時の食事はどうしていますか？

- ◆ 私は軽い症状ですが、友達にお弁当作りや買い物をお願いするときは、サンドイッチじゃなくておにぎりにしてくださいと頼む。大体は私が買います。
- ◆ おつきあいの程度で、うまくいくときと行かない時とある。
- ◆ 「私は和食が大好き、そばが大好き、スイーツなら抹茶ぜんざいしか食べない」ということにしておいた。タイ料理はピーナッツや木の実類、台湾料理はピーナッツオイル、フランス料理はワイン、トマトがたくさん入っている。レストランに問い合わせると危険だから来ない方がいいと言われる。

どんなお店で食べていますか。行く場所が限定されてしまう？

- ◆ 私は26歳ですが、マクドナルドのフィレオフィッシュや蕎麦屋とか外食の経験は10本の指で数えるほどしかありません。
- ◆ 「東京子育て食物アレルギーまっぴんぐ」のWebサイトを作った。多くのお店から掲載許可が出なかった。アレルギーの人が来た時に対応できるようにしているお店でも、食物アレルギーの人がたくさん来るようなアピールをしたくないという理由だった。チェーン展開しているお店は、何かあった時のために代表電話だけ載せて、各店舗は紹介したくないというところもあった。
ビーガンのお店、おにぎり専門店、おだんご屋さん、ステーキのお店くらいしか掲載できなかった。実際にそういうお店ならアレルギーの人は行けると思う。
- ◆ 牛角のお店ならいける。タレは使わず、レモンや塩でお肉を食べる。
- ◆ シェフが腕を振っているお店やプロの板前さんのいるお店なら、事情を話すと可能な範囲で対応してくれることが多い。でもそういうお店は単価が高いのでいつもは行けない。
- ◆ ドレッシングに含まれる大豆油や乳成分とか、粉チーズなどがかかっているとサラダも食べられなくなってしまうので「とにかく何もかけないで刻んだ野菜だけください」と言っていた時期がある。塩にもハーブが含まれたり凝ったものがあるって、お店の説明を聞くのもこちらが説明するのもしんどいので「マイ塩」を持って歩いていた。今は野菜だけ出してドレッシングを数種類どどんとおいてくれて「お好きにどうぞ」としているお店が増えた気がする。果物は食べられるのでそういう時にバルサミコ酢があるとうれしくなる。
- ◆ (カルビー)食物アレルギーの人に寄り添う人がもっと増えると暮らしにくさは変わっていくと感じました。
- ◆ 食物アレルギーのことを理解できなくても受け入れてほしいと思う。年配の人だとアレルギーとわがままの区別もつかない人がいる。
- ◆ 理解できないならほっといてほしいと思うこともある。無理に食べさせようとしなくてほしい。食べて症状が出たらその人は対処できないと思うからとても怖い。
- ◆ 以前のミーティングに参加したスイスに暮らすリナちゃんが、日本とは教育の方法が違っていると話していた。普通の子どもたちに対して食物アレルギーや食の安全、健康に関する授業をみっちりやると話していた。日本で暮らす私たちは食物アレルギーに関する授業を受けたことがない。教えられなければ普通の子は知るわけがない。まず教育から始め

ないと。スイスの話を聞いてまだまだ日本は甘いな、日本はどうやったら変わることができるかな? と思いました。

2021/2/20/ティーンズミーティングin京都 14時~16時半(共催ふぁそらぼ京都)

男社会人・大阪/女社会人・京都/男学生・京都/女学生・神奈川/女学生・静岡/女学生・東京/女学生・三重/
女学生・神奈川/女高校生・大阪

ドット「・」で示したものは、KJ法の要領で各自がメモしたものを出し合ったものです。

同じ意見が複数あった場合はひとつにまとめて表現しました。

食物アレルギーで嫌だったこと

- 自分の不注意で誤食した時に周りの大人から責められた。
- アレルギーって可哀想と言われる。
- おしゃれなお店のものにはカクテルなどにだいたいレモン汁が入っている。柑橘類にアレルギーがある。
- これ食べたくないの? 牛乳飲みたくないの? といった質問をされる。好機目で見られる。
- 「人生の半分を損している」と可哀想な人のように言われる。
- 牛乳嫌いの人からは牛乳を飲まなくていいのでうらやましがられる。それは違うと思ったが説明はしなかった。
- 友達は配慮してくれているが、自分が振り回しているなと感じることがある。
- 食べたいときに食べたいものが食べられない。
- 年配の人に「アレルギーは我がまま」と言われたことがあった。
- 好意で取り分けてくれたものが食べられないものだったりする。
- レストランでアレルギーが含まれているか聞いた時、厨房から「めんどくさい」という声が聞こえ傷ついた。
- 食物アレルギーを深刻に受けとられることがある。
- 親しくない人とのつきあいの飲み会で食べられるものがなくてへこんだ。
- 仕事上の飲み会に参加すべきか悩む。
- (高校生)給食の時に牛乳嫌いの人に弁当持参をうらやましがられて嫌だった。
- いちいち食品表示を見なければならない。
- 食品表示を見ると、食べられる原材料でも食べたくなくなることがある。
- マルシェなどで試食を断らなければならないことが嫌だった。
- 親や友人に迷惑をかけているなあと思うことが嫌。
- 就職活動時、面接で根ほり葉ほり聞かれる。
- 友人から食物アレルギーのことを何度も冗談で言われる。
- 食物アレルギー対応のお店や食品が少ない。
- 食物アレルギーのことを引け目を感じている気がする。自分でも「~してくれる」という言葉を使ってしまう。
- 外食のたびに毎回店員に原材料を聞かなければならない。一口目は恐怖がある。
- 社会人になったら、誤食事故で仕事を休むことになり職場に迷惑をかけた。
- 社員食堂でアレルギー表示をしてくれるようお願いしたが、まだまだ難しいのが実情。
- 飲食店でしっかり確認して食べた後で救急搬送されたことがある。チェーン店はしっかりしているが個人経営の店は

まだまだダメだと感じる。

- チェーン店でアルバイトしたことがあるが対応はできていなかった。今の制度のままではアレルギー対応は難しいと思う。
- 飲み会出席はとても難しい。皆に心配されると複雑な気持ちになる。

食物アレルギーに関してうれしかったこと

- 友達にはひと手間かけてもらっていると思う。
- 友達と一緒に食べるものについてアレルゲン食物が入っていないか確かめてくれた
- 母親がアレルゲンなしの料理やお菓子を作ってくれた
- 友達は生クリームが嫌なのに、別カップでショートケーキを買ってきてくれた
- レモンのことを笑いに変えてくれる友達がいる
- 友達が配慮してくれる。人一倍優しさに接する機会がある。
- 不健康な食生活にならない。インスタントで毎日済ませられない。
- キャンプで自分の席が用意されていた
- アレルギー対応の飲食店が増えてきている。
- 友達が旅行先を探すのにアレルギーのことを考えてくれた
- 嫌いな大人数の飲み会を断るのに、アレルギーだと言って断れるのである意味便利かもしれない
- 私の持ち物に牛乳がかかったとき、友達がみんな心配してくれた
- 人に気をつかえる人間になった
- 旅先で、食べられるものが見つかる嬉しい
- 友達が食物アレルギーの発症時に居合わせて救急搬送されたのにまた食事に誘ってくれて嬉しかった
- ドイツ留学中に倒れたが、その時の友達は今でもいっしょにレストランに行くときしっかり原材料の確認をしてくれる。
- 社員食堂のアレルギー表示を応援してくれる会社の人や事業者がいる
- 飲み会の幹事を積極的に引き受けて感謝されている。

働きはじめてから自分の食物アレルギーについて説明する機会が増えました。世代の離れた人に上手く伝わらないことがあります。過度に怖がられることもあります。

就職の面接のときが顕著でつらかったです。

食物アレルギーによって自分の将来の選択を狭めてしまうのは悲しい。

多くの方に食物アレルギーについて理解してもらえる方法が何かないでしょうか。

- ◆ 僕も似たような経験をしました。大学4年生、インターンで会社の方と食事をするのが何度かあった。エントリーシートに食物アレルギーの事を書く欄は無いし、書けない。インターン参加申込にも書く欄がなく用意された弁当は食べられなかった。そのときは会社の方がコンビニで買ってきてくれたおにぎりとお茶でしのぎました。テレビ局をいくつか受けたが、みかん産地などの地方局では、会社側から「食事関連の取材は行けないね」と言われた。関係あるかどうか分からないがそこは一次面接で落ちました。
- ◆ 今の仕事の前に牛乳などを取り扱う小売スーパーに勤めていたが、牛乳に接触して蕁麻疹を起こしてやめなければいけなくなった。その後の転職活動では、食物アレルギーがあることを重点的に話すようにした。すると前職をやめる

原因がアレルギーだったので「本当に大丈夫なのか」と確認されるようになった。ある会社の面接時には、面接時間の大半を割いてアレルギーのことを聞かれ「(食物アレルギーは)交通事故のようなものだね」と言われた。その言葉の意図は自分には理解できなかった。そんな言われ方をして絶対引き下がれないと感じてしまった。

今の会社では、食物アレルギーは採用の有無には関係ないと言われて採用された。しかし、社外の勉強会に参加したり、取引先といっしょに昼食をとったりしてコミュニケーションを大切にするように先輩からアドバイスされている。それが自分の体質ではとても難しいと感じる。食物アレルギーという言葉は知っていても実態を知らない年上の男性、先輩や上司にどう接したらいいのか、智恵が欲しいと思っている。

大学生の飲み会は どうやってコミュニケーションしますか。

女性は、「ダイエット中なので」と言います。でも男性は、全部食べなければならないということも聞きます。何かいい戦略がありますか。

- ◆ 女だからできたのかもしれないと感じたことはある。ある会社の広報に参加したとき、取引先の偉い人と各地で何度か会食する機会があった。食物アレルギーについてわかっていただけで説明した。「これがダメなんです。すいません。ホントにだめなんです」自分が若い女であることを利用して、接待モードに入ってにこにこしながら「食べられないんです」と言い続けることを通した。私ぐらいの年の女性の「おじさん対応」としては正解かもしれない。
- ◆ 最初の職場は自分が24才のときで、職場のおじさん達は食物アレルギーと言っても耳も傾けてくれなかった。何も対処しなければ興味も持たない。配慮もしてくれなかった。当時は卵と乳成分がアレルゲンだったが、飲み会や宴会ではアレルギー表示があるわけではないので、食べもせず、アルコールも飲まないでいたら、私の評価は下がった。転職先では、食物アレルギーであることを言わずに済ませてしまった。出張先では、ホテルにある湯沸かしポットで持参したアレルギー用のレトルト食品を温めて食べていた。自己完結。いつも緊急時みたいにしていて。サバイバルみたいだった。今は周りの人にも説明するようにしている。
- ◆ いろんなスタイルがあっていいと思う。余裕がある時、余裕がない時、相手によっても変わるので、場面に合わせて無理なくやれるといい。色々考えるとやっぱり疲れてしまう。私にとってほんとに安全なものを注文して、私についてじゃなくて相手について質問することを積極的にやりたいと思う。
食べ物中心じゃなくて食べ物とは違うコミュニケーションをする。日本はテレビも、毎日食べ物の場面が映るものが多い。それとは違うコミュニケーションを自分から積極的にやるのが1つの方法。
もう1つは、用事がありますと言ってホテルに戻って、私の場合は豆腐と米だけを食べる。
- ◆ どんな職についても、外部の人との勉強会があるから、そういう時はお弁当が出たり、参加者で誘い合ってレストランに行ったりする。そういう時は、事務局の人に許可を得ておにぎりなんかを会議室に持ち込んでいた。安全だけ少し変わった人として存在することになる。
- ◆ 私もいつもおにぎりなど持参している。どうして?なんで食べないのと聞かれたら、もし食べたならこの注射を使って救急車を呼ばなければならないという。病気の話をするので、私は難しい人じゃないよと言いたい。日本人だったらできるかな?
- ◆ 仕事の場で食事とコミュニケーションは密接につながっている。学生の皆さんがイメージしやすいものがあるとするなら、サークルの歓迎会や職場の内定会かな。
- ◆ 「食物アレルギーです」というだけでは伝わらないので、「救急車を呼ぶことになりますけど、いいですか?」と少しあおり気味に言う? 今までで一番大変な症状を伝えるのはどう? 言いづらいですか?

- ◆ アナフィラキシーの話をしたらいいのかな？
- ◆ その後の仕事のやりづらさを考えたら言ったほうがいいのかどうか分からない。飲み会の幹事を毎回やるのも大変です。
- ◆ 気持ちが良くわかる。私は簡単にいきたい。私はみんなと同じものを食べられない。だから自分で食べられるものを全部持って行く。相手は何もやらなくても大丈夫。同じものを食べないけれどコミュニケーションはとれるでしょう？それで話ができたら、私はめんどくさい人じゃなくなるんじゃないかなあと思う。文化の違いで感覚の違いはあるかもしれないけれど。
- ◆ 勉強会後のお酒を飲む席で、お酒が飲めませんと言うと席がしらけることがあるので、ウーロン茶をウーロンハイのようにして飲んでいることがある。危険回避のために「食物アレルギーなんです」と言って、先に取らせてもらうようにしている。この方法で困るのは話題がアレルギーだけになってしまうこと。気持ちは少しめげる。
- ◆ もし25才の男性だったら、先に取らせてとは言えないですね。
- ◆ 僕は、友達に食物アレルギーのことを隠して食事に行った時あまり食べなかったら「なんで言ってくれなかったの」と言われたことがある。それからは、インターンの自己紹介で食物アレルギーのことを先に軽く言うことにしている。インターン担当の先輩や同期から「先に食べなさい」と言われ、わかってもらえた。
- ◆ 自分自身も心配な時には、周りに軽く伝えるのが難しかったけれど、軽く伝えられるといいね。

自分が食べているときは相手も食べていてほしい。

飲んでいるときは飲んでほしいというのが、日本の文化なのかな？

- ◆ 私が何か食べていると、コミュニケーションがうまく行く。
- ◆ 刺身の太根のツマや海藻を食べて、料理を食べているようにごまかしていることはよくある。
- ◆ 大学生の今は、食べられないものは友達に食べてもらうけど、会社に入るとそうじゃないですね。自己紹介の時にさらっと説明するのがいいかなあと思って聞いていた。
- ◆ 会社の人事部にいる立場から言うと、上司が食物アレルギーのことを言うのもハラスメントになると思う。あってはならないことだと思うのですが。社員食堂のアレルギー表示を実現させることを、これからもがんばろうと思いました。
- ◆ 戦略として食物アレルギーのことを軽く伝えることは、やっている。でも、もしかしたら僕が高望みしているのかな。僕の方が、皆と一緒にいいという気持ちが強いのかもかもしれない。食物アレルギーのことで人に迷惑をかけるのが過度に怖いとか会社の上司の評価も怖いのかもかもしれない。情報をとりたければ、食べられなくても皆の集まる食事の席に居られるのかもかもしれない。僕自身、人間関係を構築することがうまくないのだと思う。そのせいでいろいろ怖いのかなと思いました。
- ◆ でも、食事が絡むときの人との交流はとても難しいと思います。ほんとに疲れちゃう。行かなければならないけど行きたくないと思うことがある。40代だけどまだ難しい。
- ◆ 会社の中での戦略と外での戦略は違うのかもかもしれない。理解してくれない世代と一緒にいるのは辛かったから、お年寄りに対する戦略もまた別のものが必要なのかもかもしれない。
- ◆ 柑橘アレルギーについて自分の祖父母にすら理解されていない。後発性のせいもあるが、祖父母の家に遊びに行くと、今でもみかんや金柑を出される。ラテックスアレルギーで理系の教授に実験中にセクハラされたこともある。年配の人にわからせるのは難しい。あきらめているところはある。
- ◆ よくわかる。このごろニュースでアナフィラキシーのことが良く出てくる。新型コロナウイルス感染症対策でワクチンが必要になったからだけれど、アナフィラキシーのメカニズムは同じだから、食物アレルギーのことも理解されるようにな

るかもしれない。

- ◆ 社会人や大学生の人の話を聞いているだけで勉強になった。皆さん、がんばっているんだと思った。友達との外出は特にコロナ禍の対策のために今はできないけれど、将来のことが気になった。懇親会などでお店にご飯を食べに行くときは、自分でお店の人に直接言ったらいいのか、会を管理する人に頼んだらいいのか？
- ◆ イベントの残り時間が無くなったので、詳しく話せないけど、お父さんやお母さんが務めている会社の飲み会はどうやってお店を決めるのか聞いてみたら？その時に細かく相談したいときはどうしたらいいのか、ケースバイケースかもしれない。家族で外食する時は家族に任せず、自分で交渉してみるとコツがわかるようになるかもしれない。
- ◆ シンプルな感想は、社会人になるのが怖いなあと思った。そういう大変さがあることを知った。言わずにサバイバルする方法もあることもわかった。いろんな方法が知れたのでツールが増えて良かった。
- ◆ 年をとるといろんな経験があるので、これからも勉強会を続けたいと思います。
- ◆ こんどはリアルに会って話してみたいですね。

食の原点を思い出して みましょう!

～いのちの源を食べる～

女子栄養大学生涯学習講師
管理栄養士 小池澄子

1. 五大栄養素

- ・タンパク質→体を構成している細胞や体の機能に重要な酵素やホルモン、免疫抗体など体の主成分の材料。必須アミノ酸9種類
- ・脂肪→少量で高いエネルギーが得られ、細胞膜やホルモン等の成分になる
- ・炭水化物（糖質・食物繊維）→速やかにエネルギー源となる
- ・ビタミン→体の機能を調節する。代謝の促進、身体組織の維持や調整。
- ・ミネラル→たった4%だが、体の構成成分であり、体の働きを助ける機能性物質。神経伝達物質、酵素、代謝を助ける



2. ミネラルが不足していませんか?!

栄養摂取量の不足

栄養素(mg)	平成24年 国民健康・栄養調査 栄養素等摂取量 30~39歳		平成27年 食事摂取基準推奨量 30~49歳		不足		マルチミネラル ビタミン (6カプセル中)
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	
マグネシウム	236	209	370	290	-134	-81	300
カルシウム	430	436	668	662	-238	-226	300
亜鉛	8.8	7.1	10	8	-1.2	-0.9	30

こんなに摂取量が不足しているのです!!

飽食の時代 なぜ今ミネラルが不足するの?



食の原点を思い出してみましょう

- ▶ 食品成分表には13種類
- ▶ 多量ミネラル5種類→カルシウム、リン、カリウム、ナトリウム、マグネシウム)
- ▶
- ▶ 微量ミネラル8種類→鉄、亜鉛、銅、マンガン、セレン、クロム、ヨウ素、モリブデン)
- ▶
- ▶ ○他にも超微量ミネラルは他にもあり、研究されている。

ビタミンの一部は体内で作られるがミネラルは作れない。

ミネラルは大工さんのような役割→たんぱく質などの材料が揃っていても大工さんがいないと家が作れない。

ミネラル不足の背景

- ・ 加工食品が増えて、原材料が精製され、ミネラルが抜かれている。
- ・ 加工食品に、リン酸塩が利用され、ミネラルの吸収を阻害している。
- ・ 冷凍食品やレトルト食品、外食の総菜や弁当などの原材料は、ミネラルが溶け出している水煮加工食品が多く使われている。
- ・ 加工食品に使われているサラダ油などはミネラルなどの成分を除いた精製油が多く使われている。
- ・ 農作物の大量生産のための、化学肥料や農薬の過剰使用で土壌のミネラルが失われている。

元素	主な生理作用	欠乏症	過剰症
鉄 (Fe)	酸素運搬、造血	鉄欠乏性貧血	大量で鉄沈着
銅 (Cu)	ヘモグロビン合成	貧血	催吐性ほか
亜鉛 (Zn)	蛋白質代謝	成長減退、味覚異常	発熱・悪心
マンガン (Mn)	脂肪酸代謝、酵素の活性化	成長遅延	パーキンソン症様
ヨウ素 (I)	甲状腺ホルモン	甲状腺腫	甲状腺腫
コバルト (Co)	ビタミンB ₁₂ の構成成分、造血	悪性貧血	悪心・嘔吐(おうと)
クロム (Cr)	糖・脂肪代謝	耐糖能異常	発がん性
セレン (Se)	過酸化物質分解、グルタチオン酸化	克山病(心臓疾患)	貧血・肝障害
モリブデン (Mo)	酸化酵素の分解	成長遅延	痛風・銅欠乏症
スズ (Sn)	酸化還元触媒	成長遅延	嘔吐・下痢

3. 大切なミネラルを摂取するには・・・

- ①主食、白米に玄米や雑穀を2割混ぜる、未精製米に変える
- ②小魚や貝類（煮干し、めざし、シシャモ、牡蠣、しじみなど）
- ③海藻類（昆布、海苔、わかめ、青のり、めかぶなど）
- ④種実（そば、胡麻等豆類）（大豆、納豆、豆腐等の大豆製品）
- ⑤木の実（アーモンド、胡桃、栗など）
- ⑥油を加熱、精製していない、オリーブ油のエキストラバージンオイル、ごま油など

食の原点を思い出してみましよう

4. 脂肪酸の取り方がアンバランスになっていませんか？

飽和脂肪酸

不飽和脂肪酸 → 1 価不飽和脂肪酸 → n-6 系 (リノール酸・アラキドン酸)
n-3 系 (EPA, DHA, α-リノレン酸)

多価脂肪酸 (n-3 系 : n-6 系) 比率は 4 : 1 が望ましいが現状は？

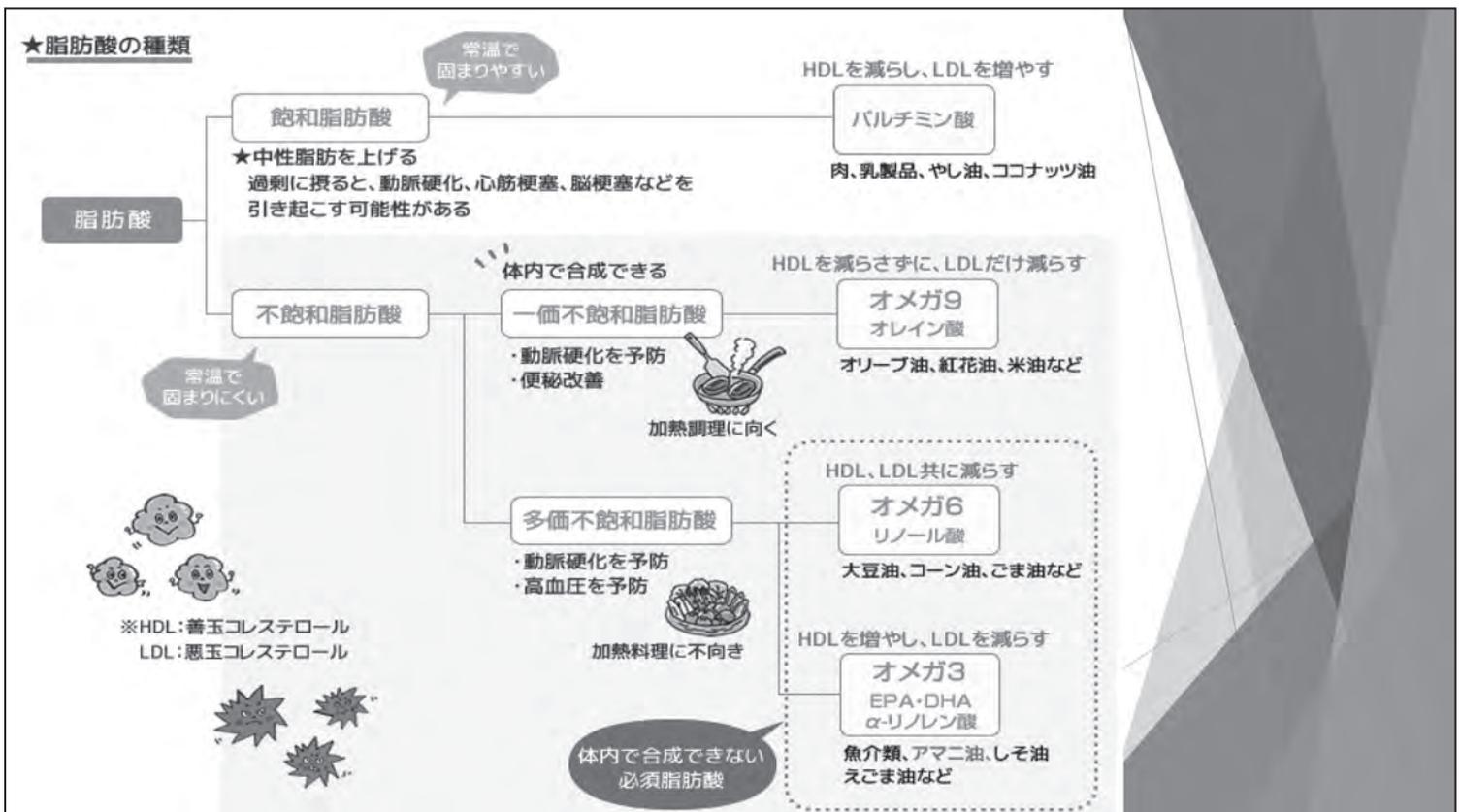
現状は n-6 が過剰に摂っている、取りすぎはアレルギーの原因にも。

n-3 (DHA, EPA, えごま油、アマニ油) は抑制。消防士のような働き。

n-6 (サラダ油、ごま油、菜種油、) は促進。火が燃え (炎症) 盛る。

トランス脂肪酸は控える。

マーガリンやショートニング、加工した油、高熱で加工した加工食品などに含まれる。



食の原点を思い出してみましょう

5. 腸の役割に注目！

腸は消化吸収器官であるとともに、免疫や全身を調節する機能であり、免疫の8割が腸に存在している

- ①バリア機能→腸の粘膜は網目状であり、腸に炎症があると、網目が粗くなり本来は通過させない大きさのものを通しまったり、栄養を吸収出来なかったり、漏れ出すことがある（リーキーガット症候群）
- ②有害部質の解毒と有用物質の生成→腸粘膜組織や腸内細菌がカビなどの毒素などの有害物質を解毒。一方でビタミンB2、B6、ピオチン葉酸などを作り、女性ホルモンやセロトニンなどのホルモン、酵素をつくる
- ③腸内細菌叢の形成→1000種類100兆個が腸に住んでいる。個人によって菌の種類や分布が違う。この分布が腸内細菌叢

腸内細菌はビタミンや酵素づくりのサポート、免疫向上や病原菌から守ってくれる。善玉菌・日和見菌・悪玉菌の腸内細菌状態でアレルギー、自己免疫疾患、糖尿病や肥満の状態が変わっている

6 腸を整える食事

- ▶ ・乳酸菌やビフィズス菌、酵母菌、納豆菌を含む、ヨーグルト（豆乳ヨーグルト）、味噌、醤油、ぬか漬物など発酵食品をとるように心がける。
- ▶ ・砂糖や冷たいものは控える。
- ▶ ・土地にあったもので腸内細菌叢を整える→和食中心の食事
- ▶ ・まごはやさしい
- ▶ ・腸を整っているかどうかを見るには→毎日届く大きな便り（大便・うんち）からチェックする。二オイや固さ。

食の原点を思い出してみましよう

7、腸・おなか・丹田・肚

・お腹を温めると腸の活動性が高まる。冷たいものは控える

多種多様な菌が共存することで免疫力が出てくる→有害か否かの見極めや寛容することができる。

体と心は食べたもので作られる→何を食べたか→「何を消化し、吸収したか」

日本人は丹田を大切にしてきた→「肚を決める」「帯をしめる」「武道」

菌と日本人の食と、腸内細菌

8、腸活は日本人にあった和食

1、まごはやさしいクイズ

2、調味料選び方（さしすせそ）

砂糖 なるべく減らす。きび砂糖

塩 天然塩、自然塩

酢 昔ながらの方法で熟成させてつくられたもの

醤油 丸大豆使用の昔ながらの作り方をしている

味噌 しっかり熟成させて作った味噌

食の原点を思い出してみましよう

ご清聴ありがとうございました

参考資料

アレルギーの最新を学ぶ

子供の病気は食事で治す 葉山葉子 評言社

食べなきゃ危険 小岩順一 国光美香 ファレスト出版

新しい栄養学 吉田企世子 松田早苗 高橋書店

感染を恐れない暮らし方 本間真二郎 講談社ビーシー

2022.1.29(土)

オンライン学習/交流会

災害とアレルギー

認定NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

災害とアレルギー

- 1.『災害関連死と持病について—教訓を生かすために—』15分
山崎健司(関西大学社会安全学部安全マネジメント学科)
- 2.『食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、喘息の患者支援の経験』45分
認定NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク
- 3.『コミュニティ復興支援の経験』15分
江崎礼子(ソノリテ(株))
- 4.ディスカッション45分

Q. 災害関連死という言葉を知っていますか？

▶ はい

▶ いいえ

▶ 3

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

プログラム1

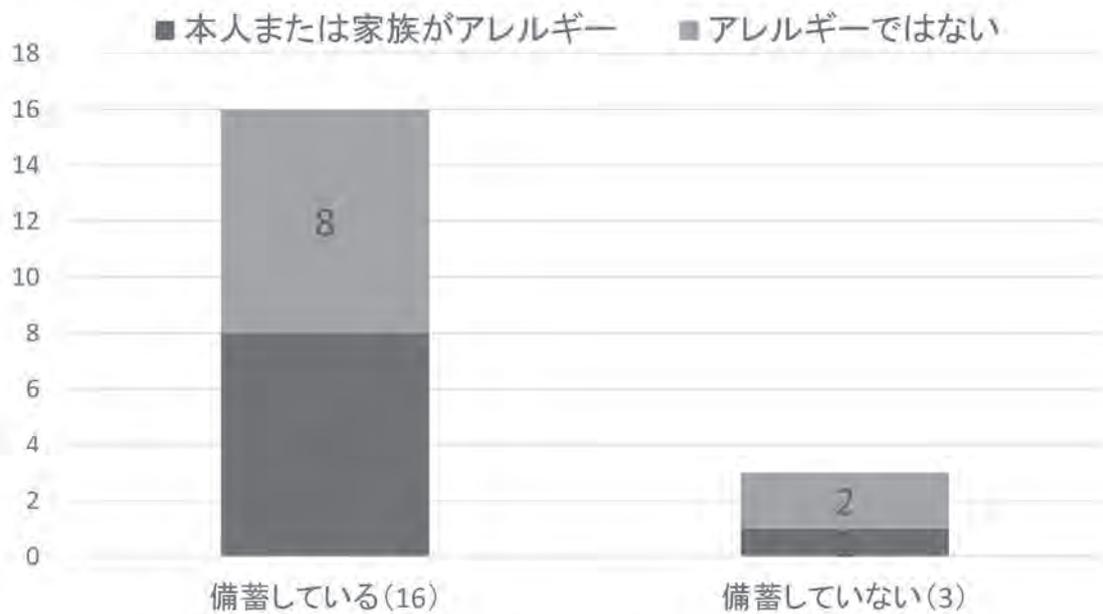
『災害関連死と持病について—教訓を生かすために—』

山崎健司 (関西大学社会安全学部安全マネジメント学科)

▶ 4

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

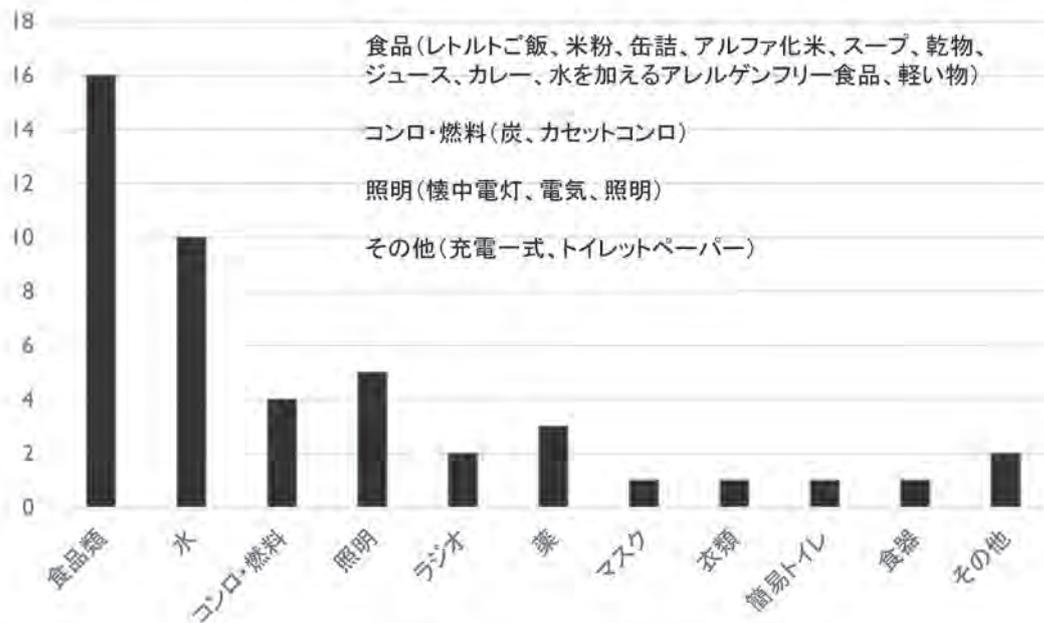
あなたは備蓄していますか？ 19人の回答



▶ 5

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

備蓄していますか？



▶ 6

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

プログラム2

『患者支援の経験』 食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、喘息

認定NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

7

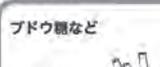
NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

◆2011年、2016年、2018年ポスター掲示

**アレルギー用・
1型糖尿病用**の
物資を無料で
送ります



被災した患者・家族の皆様
まずはご相談ください

アレルギー	1型糖尿病
 食物アレルギー・ぜんそく・アトピー性皮膚炎 食物、ネプライザー、 ケア用品など	 ブドウ糖など
Tel ▶ 03-5948-7891	Tel ▶ 0952-20-2062
E-mail ▶ info@atopicco.org	E-mail ▶ iddm@japan-iddm.net
HP ▶ http://www.atopicco.org	HP ▶ http://japan-iddm.net
NPO法人 アトピッ子地球の子 ネットワーク 〒169-0075 東京都港区赤坂住吉 1-34-12 竹内ローレルビル503	NPO法人 日本IDDM ネットワーク 〒940-0923 佐賀県佐賀市東町4-13

*お問い合わせの際は必ず名前（フルネーム）と電話番号をお知らせください

2018年1月版

近年はSNS
での拡散も

▶ 8

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

2011年東日本大震災

3月11日

- 東日本一帯で地震発生（状況調査開始）
- 日本小児アレルギー学会と情報交換
- 食品企業、連携先等との情報交換

3月11日

- 政府災害対策窓口と交渉・トラック手配

3月13日

- 物資入荷・通行許可書の入手
- 被災地から救援依頼の電話、メール
(医師、患者、メディアから)

3月15日

- 政府便トラック出発

3月16日

- 以降は独自トラックでの搬送
- 病院、個人の居場所(避難所など)
- 以降2年半
- アレルギー患者のうち
- 困難な課題がある家庭に物資提供

何日後?
期間は?

▶ 9

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

2016年熊本地震

- ・当初連絡をくれた人は1日後
- ・数日たってからメールや電話をくれた人には1時間後に届けることができた



事務所からの距離、荷受け地点(ヤマト運輸や連携団体の所在地)

ボランティアドライバーの存在・運転技術

何日後?
期間は?

▶ 10

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

2016年熊本地震

4月14日

熊本での地震発生（状況調査開始）
日本小児アレルギー学会と情報交換
NPO、食品企業、連携先等との情報交換

4月15日

被災地域への告知ポスター作製・告知開始

4月16日

本震
被災地から救援依頼
電話、メール

4月17日

熊本医療センターに物資搬送
市役所、個人の居場所へ物資搬送
以降1カ月半
車で避難生活を送っている人に物資提供

▶ 11

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

2018年西日本豪雨倉敷市真備地域

7月7日

岡山県倉敷市真備町、豪雨による水没
（状況調査を開始）

8月14日

保健師、保育園から救援依頼
食品企業、連携先等との情報交換

8月15日以降

保育園、個人の居場所へ宅急便

9月、10月

個人の居場所への物資搬送
保育園の給食支援

以降1年間支援
地域復興支援へ移行
母子家庭への支援

▶ 12

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

Q. 私たちが東日本大震災で出会った人は避難所の
統廃合で半年のうち〇回も避難所が変わったと
嘆いていました。〇に入る数字は?

✓3回

✓5回

✓7回

▶ 13

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

◆避難先・それぞれの状況

- ▶ 自宅損壊
(全壊、半壊、一部損壊)
(電気・水などのインフラ復旧の遅れ)
- ▶ 避難所(被災地の体育館、他地域の体育館)
冷蔵庫、扇風機、暖房などの有無、格差
- ▶ 車での生活・避難
(発達障害・赤ちゃん・不眠など)
(余震が怖くて建物の中にいたくない)
- ▶ 二次避難所(旅館、ホテル等)
- ▶ 仮設住宅、被災者住宅、借り上げ施設など
- ▶ 一般住宅

▶ 1
4

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

◆原発事故をめぐる状況

- 自宅待機(窓を開けることができない)
 - 換気、布団の手入れ、ほこり対策、ダニ対策
 - 掃除したものの廃棄、喘息、アトピー性皮膚炎悪化
- 家族で分散して避難
 - (夫自宅残留・幼児と母親のみ他府県へ)
 - 学校、通院が課題、転院先の情報不足
- 家族全員で移住
 - 学校、通院が課題、転院先の情報不足

搬送した主な支援物資の内容

食物アレルギー	<ul style="list-style-type: none"> ・食物アレルギー患者用に製造された食品 ・救援要請者のアレルゲン食物が含まれていない一般食品 ・離乳食 ・ミルク用のミネラルウォーター ・患者用お弁当惣菜
喘息	<ul style="list-style-type: none"> ・ホクナリンテープ ・ネブライザー ・アレルギー対応のぬいぐるみ ・サージカルマスク(総計10万枚以上)
アトピー性皮膚炎	<ul style="list-style-type: none"> ・ナチュラルな素材のせっけん、シャンプー、洗濯洗剤など ・シンプルな素材の保湿クリーム (選択できるように複数種用意) ・オーガニックコットンのバスタオル、タオル、乳幼児のねまき
アレルギーと化学物質過敏症の併発	<ul style="list-style-type: none"> ・無農薬の食材料、アレルゲンを含まない食物 水 ・サージカル(個人に対し100枚ずつ)

食物アレルギーの人に起こりうること

→→発災直後の避難所

- ・居合わせた人で手持ちの食べ物を分かち合う時食べられない
→発災後、食べ物を口にできない時間が人より長くなる
- ・義援物資に表示がない場合がある
→発症を避けるため判断不能なものは食べることができない
- ・義援物資はパン、牛乳、クラッカーなどが多い
→小麦、乳成分、卵を含むものが多い

▶ 17

NPO法人アトピizzi地球の子ネットワーク

食物アレルギーの人に起こりうること

→→避難所の炊き出し

- ・炊き出しをする人が「食物アレルギー」を理解できない
→「わがまま」と誤解する
→「食べられない」ものを示すと「対処不能」になる
→「食べられるものを示す」方法もある
→東日本の震災以降、炊き出しのルール化が進んできた
- ・調理に使われている材料を全て知る必要がある
→材料が入っていたパッケージを貼りだす
- ・調理方法を聞かれる
→乳製品や卵を含むものを入れる前に、アレルギーがある人の分を取り分ける方法を説明する

▶ 18

NPO法人アトピizzi地球の子ネットワーク

食物アレルギーの人に起こりうること

→→弁当配布(一般の食品)

- ・アレルギーを避けることが難しく、白米だけを食べている
 - 揚げ物、練り物が非常に多い
 - 小麦を含む食品が多い
 - 卵、乳成分を含むものが多い
 - 魚がアレルギーで出汁も食べられない人は特に困難
 - 大豆がアレルギーの人で大豆油を避けている人は炒め物、揚げ物が食べられない
 - ごまを含む惣菜類が多く、ごまアレルギーの人も選択肢が狭い

▶ 19

NPO法人アトピizzi地球の子ネットワーク

食物アレルギーの人・乳幼児対応で実際にあったこと

→→ホテル、旅館などの二次避難所

- ・1食当たりの予算が決まっている。人的、金銭的事情から多種類のメニューや個別の要望に応えられない場合が多い
 - 乳幼児、高齢者用のおかゆの対応不可
 - 8カ月の子に朝から刺身定食
 - 乳幼児用の離乳食、おやつ、補食が提供できない
 - 小麦アレルギー対応不可(うどん、餃子などの時、代替品がないので、みそ汁、漬物、サラダのみをばかり食べることになる)
 - 1人だけの対応ができないので、全員分の小麦アレルギー用の食品群やレシピを提供した
 - 調理不要の離乳食は受け取り被災者対応してくれた

▶ 20

NPO法人アトピizzi地球の子ネットワーク

支援活動を行う時の私たちのポリシー

- ▶ 食物アレルギーの人が1人だけで食物を食べるとは考えない
- ▶ アレルギー用のものしかなかったらそれを皆が分け合っ
て食べられるよう配慮する
- ▶ 兄弟姉妹がいる家庭で、食物アレルギーの子が1人しか
いなくても、子どもの人数分のものを届ける
- ▶ アレルギー支援対象者の同じ家庭にいる赤ちゃん、高齢
者はまとめて支援する(離乳食、おかゆ、薄味など)
ただし用意する食品はアレルギー対応食品群
- ▶ インフラに沿った内容の支援、熱中症・野菜不足など時
期や避難期間を意識した支援を常に意識する

▶ 21

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

アトピッ子地球の子ネットワーク作成 アレルギー用受け入れチェックリスト

- 専用工場で作っているか
(専用工場ではない場合は以下の確認)
- 特定原材料のアレルゲンコントロール(製造環境)の確認
- 原材料表示は「使用」レベルか「含む」レベルか
- 原材料表示がされているか
- 箱内にあるものは1種類か
- 混載の場合一般の食品として対処することに同意してもらう
- 詳細資料を当法人宛に送付してもらえるか
- 手作り品は一般の食品として対処することに同意してもらう

▶ 22

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

◆箱に貼ったラベル例

熊本地震支援物資

**食物アレルギー
患者用**

卵、乳、小麦、ピーナッツ、そば、
えび、かに を使っていません。

食物アレルギー、ぜんそく、アトピー等、個別
の支援が必要な人は電話ください。

Tel. 03-5948-7891

NPO 法人アトピッ子地球の子ネットワーク

- ▶ 物資搬送する際に箱に電話番号を書いたときは、いつでも電話に出られるよう、スタッフで手分けして夜間も待機する。

▶ 23

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

食物アレルギーがある人への支援 災害の時期、規模によって異なる支援の形

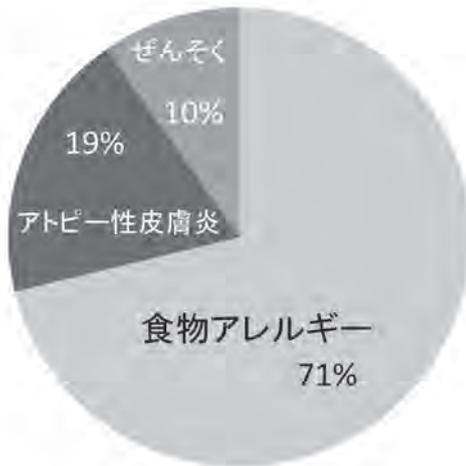
- ▶ 東日本大震災
- ▶ 熊本地震
- ▶ 西日本豪雨

▶ 24

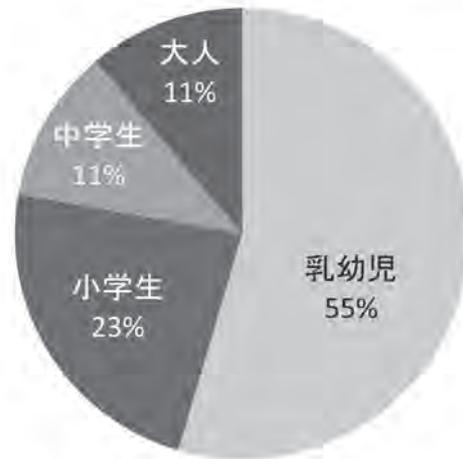
NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

東日本大震災(2011年3月15日～12月末日)

救援要請者の疾患



救援要請者(患者)の年齢

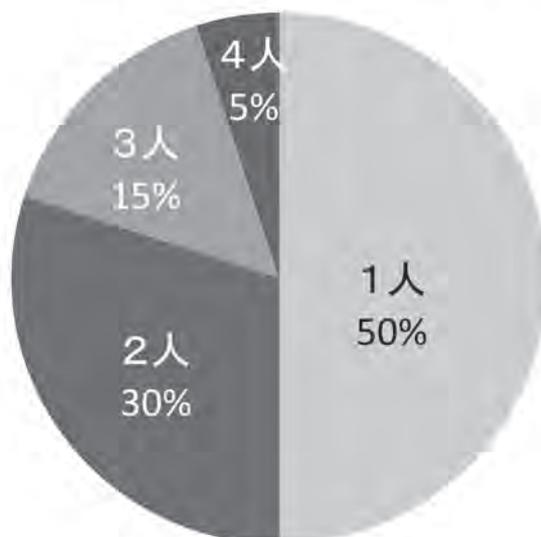


N=545

▶ 9

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

東日本大震災救援要請・家族内患者数



N=545

▶ 26

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

東日本大震災・体調変化や困難の原因となったもの

2011年	食物アレルギー	アトピー性皮膚炎	ぜんそく	全般
3月	・アレルギー用食物が手に入らない	・常備薬を失った (巡回医療が皮膚科に対応できない)	・常備薬を失った (巡回医療で対処)	・ガソリン不足による移動困難
4月 5月	・給食対応が困難	・入浴困難 ・洗濯 ・着替え不備	・がれき撤去 ・復旧に伴う粉塵 ・ディーゼル排ガス	・医師からの依頼がありオストメイトの装具も搬送した
6月	・二次避難先の食事対応不備	・汗対策困難 ・石鹸類が肌に合わない		
7月 8月	(熱中症の事例多数)			・季節変化
9月 10月	・生活困窮でアレルギー用食品の購入困難	・移動先のカビ ・ほこり ・室内空気環境の悪化	・移動先のカビ ・ほこり ・室内空気環境の悪化	・季節変化
11月 12月	・生活困窮でアレルギー用食品の購入困難	・皮膚の乾燥	・生活困窮でアレルギー用食品の購入が困難 ・室内の防寒対策の不備	・寒冷

気管支拡張薬ホクナリンテープを大量搬送した

医師からの依頼がありオストメイトの装具も搬送した

▶ 11

NPO法人アトピッツ地球の子ネットワーク

2011年 東日本大震災・食物アレルギー患者用の食品群

3月 4月 5月	非加熱で食べられる 米粉パン、レトルト食品、離乳食、ジャム、米や雑穀で作った菓子類 加熱必要 粉ミルク、ミルク用ミネラルウォーター
6月	給食代替品の惣菜（学校が再開された後、パンと牛乳の給食が続いた） 梅干し、塩飴（原材料にアレルゲンを含まないものが必要だった） レトルト食品、離乳食（二次避難所は、アレルギー対応、離乳対応がなかった） ビーフン、スープの素等の加工食品（避難所の統廃合・調理環境の変化）
7月 8月	（避難所に冷蔵庫が無い、野菜、果物が手に入らない） プチトマト、夏みかん、野菜ジュース缶、リンゴジュース缶、水 6月と同様の食品群、粉ミルク
9月 10月	粉ミルク、離乳食、惣菜、レトルト、加工食品、飲料、菓子類 （仮設住宅の近隣に店舗が無い・生活困窮の人からの要請もあった）
11月 12月	粉ミルク、離乳食、惣菜、加工食品、菓子類 （仮設住宅の近隣に店舗が無い）

▶ 28

◆救援要請のあった個人の居場所へ
 家族の人数、患者数、年齢、子どもの数に合わせて詰め合わせる



東日本大震災



▶ 29

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

◆救援要請のあった個人の居場所へ
 家族の人数、患者数、年齢、子どもの数に合わせて詰め合わせる



義援物資の石鹼類でアトピー性皮膚炎が悪化したり、痒みで眠れなくなってしまう患者のために、低刺激の石鹼、洗濯洗剤、シャンプーなどを送った。↓



↑

夏、被災地で生の野菜が手に入らない時期。箱で届けても崩れないプチトマトと柑橘類を選ぶ。
 アレルギー用のレトルト類1週間分。

▶ 30

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

食物アレルギーがある人への支援

災害の時期、規模によって異なる支援の形

▶ 東日本大震災

▶ 熊本地震

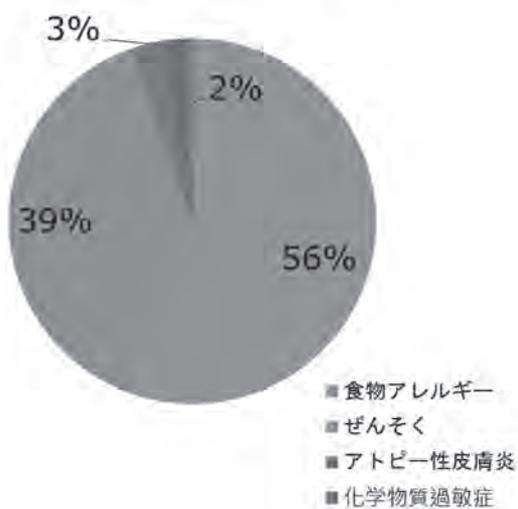
▶ 西日本豪雨

▶ 31

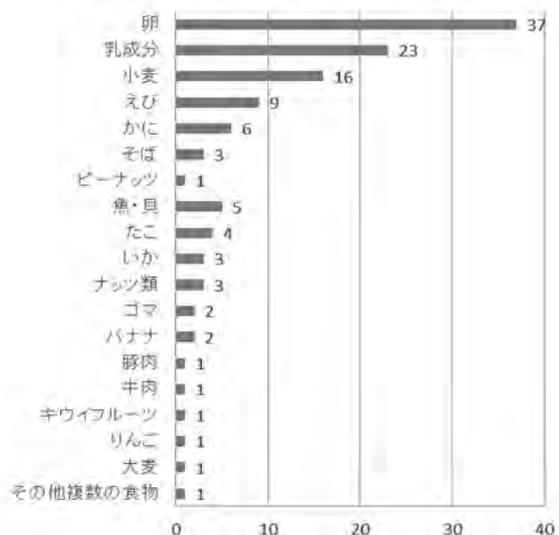
NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

4月17日～5月20日熊本震災支援

救援依頼・疾患の種類



救援依頼・アレルゲン食物



▶ 32

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

◆4月17日～5月20日熊本震災支援



- ▶ 物資1回搬送 72人
- ▶ 継続支援を求める人含む
延べ人数 約160人
- ▶ ネブライザー 7人
- ▶ 病院1カ所2回
- ▶ 保育園6カ所各2回以上
- ▶ 村役場1カ所2回
- ▶ 避難所よりも車中泊の人がとても多い

▶ 33

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク



◆熊本震災支援

- ▶ 最初の10日間は、
- ▶ 加熱せずそのまま食べられるものを送った。
- ▶ カセットコンロとミネラルウォーターを使って調理している保育園に、加熱調理用のビーフン、ライスパスタなどを送った

病院、個人の居場所、
保育園、役場に搬送

▶ 34

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

災害の時期、規模によって異なる支援の形

▶ 東日本大震災

▶ 熊本地震

▶ 西日本豪雨

西日本豪雨・食物アレルギー患者用食品群

2018年	非加熱	変化希望	野菜不足	加熱
8月	コーンスープ レトルトカレー ふりかけ <small>そのまま</small>	ミートソース コーンスープ <small>そのまま</small>		
9月	お菓子	ランチボックス (さつまいも甘露煮) コーンスープ <small>電子レンジ</small>	野菜ジュース 保育園給食支援 牛乳 <small>そのまま</small>	
10月	お菓子	ランチボックス (さつまいも甘露煮) コーンスープ レトルト <small>電子レンジ</small>	野菜ジュース 野菜入りリゾット (3種類) 保育園給食支援 牛乳 <small>そのまま</small>	<small>離乳食兼ねる</small> <small>そのまま</small>
11月		<small>離乳食兼ねる</small>	野菜ジュース 野菜入りリゾット (3種類) 保育園給食支援 <small>そのまま</small>	カレー シチュー ハヤシライス ビーフン <small>調理場未完</small>

1週間に1度のペース



避難所、公民館、炊き出しなし
調理場なし、常温
お湯呑み提供される

西日本豪雨・子ども・災害弱者支援プロジェクト 2019.3

認定NPO法人アトピッ子地球の子ネットワークです。
昨年夏から秋にかけて少しだけ真備かなりや保育園などの給食の物資提供のお手伝いをさせていただきました。
2018年7月の豪雨から8カ月が経ちました。東京のメディアでは2011年の東日本大震災のことは伝わってきますが、倉敷市のことはあまりたくさんは報道されていません。その後のみなさまの様子についてお話ししていただけませんか？

アンケートの形で、ご回答、ご協力をお願いします。

- 当時の様子についてもお聞きする質問があります。皆様からいただいた回答は、子どもたちや内部疾患がある人など、災害弱者と呼ばれる方々への支援の在り方をよりよくするための参考として、災害時の支援に関わる多くの人にお伝えしたいと考えています。
- アンケートに回答くださった方に下記プレゼントA Bのどちらか1つをお送りします。
- 最終ページに希望食品を選んで、送り先の住所を書く欄がありますので記入をお願いします。
- アンケートの集計結果は、回答くださった皆さまの他、倉敷市保健センター、倉敷市災害ボランティアセンター、新聞各社、岡山県などにも送る予定です。

お忙しい中、誠に恐縮ですがご協力の程どうぞよろしくお願いします。

(食物アレルギー対応・野菜をたくさん使用した災害用保存食)
そのまま食べることもできます。
どなたでもおいしく食べられます。

プレゼントA：イカリアジ 超快凍
プレゼントB：救急箱
(小さいお子さんのいるご家庭を想定してセットを作りました)
写真は見本です。
実際の内容とは少し異なる可能性があることを予めご了承ください。

■アンケート実施団体
認定NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク
〒169-0075 東京都新宿区高田馬場
1-34-12 竹内ローリエビル405
TEL03-5948-7891 FAX03-5281-1392
inf@atopicoo.org
<https://www.atopicoo.org/>

QRコード
ホームページのQRコード

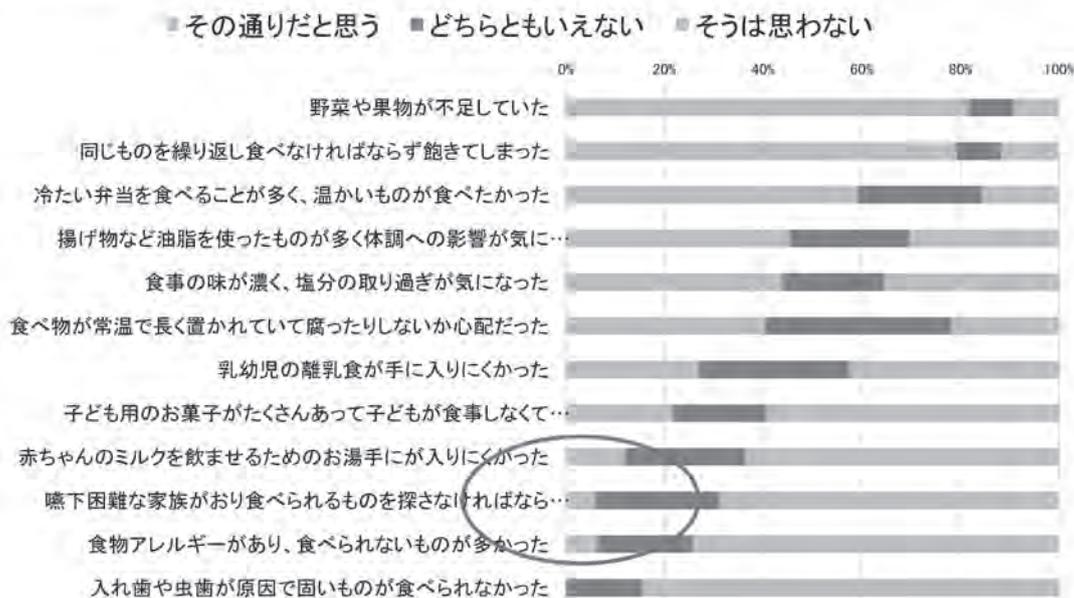
アトピッ子地球の子ネットワークは、アトピー・アレルギー性疾患がある人とそのお母さん、子どもや女性の暮らしを支援することをとおして、人と自然が共生し多様な価値を認めあい、誰もが共に生きることができると信じて活動する、発足27年目の認定NPO法人です。

期間：2019年3月12日～31日 回答：93通（配布数250通、回収率37%）

配布協力：真備かなりや保育園、倉敷市災害支援センター、倉敷市玉島保健福祉センター



避難所の食事について

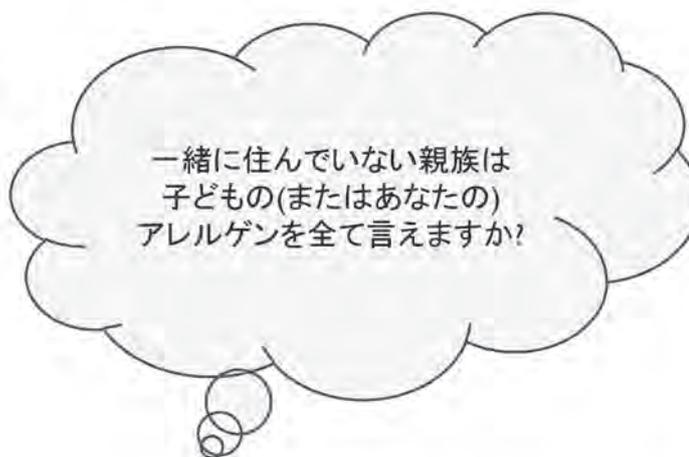


▶ 39

NPO法人アトピizzi地球の子ネットワーク

Q. 同居している親族は子どもの(又はあなたの)アレルギーを全て言えますか?

- ▶ はい 言えます
- ▶ たぶん 言える
- ▶ 言えないと思う



▶ 40

NPO法人アトピizzi地球の子ネットワーク

支援活動から見えてきたこと(1)

■母親だけが詳しくわかっていることがとても多い

- 子どもの病状(微量なものへの感受性など)・処方薬
- 子どものアレルギー用粉ミルクの銘柄
- 子どものアレルゲン食物や原材料確認の方法
- 本人が中学生、高校生でも説明できない
 - 父親、祖父母などとの情報共有の重要性
 - 小さいころから自分で説明する練習

支援活動から見えてきたこと(2)

■災害時はいつもとは違う

- いつもよりも過敏に反応したという患者の声が多い
- 「いつもは強い症状が出ないので、避難所の食事を我慢して食べていたらアレルゲン食物(食べると症状が出てしまうもの)が増えた」と話す患者がいた

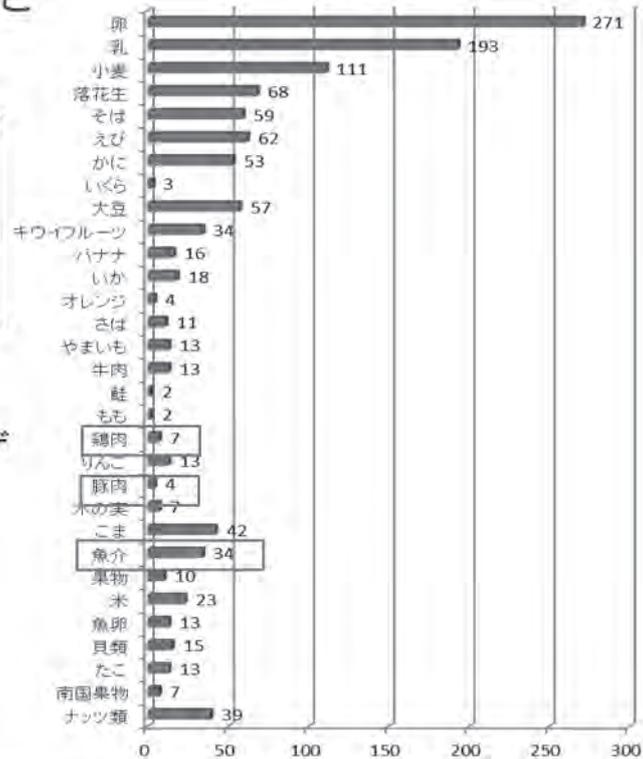
- 「いつもなら少しの症状は我慢して食べてしまうけれど、災害時は医師に診てもらえないので、いつもより用心して食べない」という患者が多数いた

日常活動の調査で得た アレルギー情報

アンケート2010年実施
全国50カ所
0歳～16歳
食物アレルギー患者350人
調査実施(NPO法人アトピzzi地球の子ネットワーク)

比較

患者実態としては、肉がアレルギーという人はそんなに多くない



▶ 43

NPO法人アトピzzi地球の子ネットワーク

物資の救援を依頼した人のアレルギー食物 東日本大震災



加工品に魚の出汁が使われていると食べられない人がいる。救援依頼してきた人の内、魚介類がアレルギーの人の多くは、炊き出しも、救援物資も出汁が使われているので食べられないというものだった。肉類がアレルギーの人でもブイヨン、スープストックなどの課題があり、同様の状況。

述べ患者数545人

▶ 44

NPO法人アトピzzi地球の子ネットワーク

Q. NPOの法律（特定非営利活動促進法）ができたのは、阪神淡路大震災でのボランティア活動が大きな役割を果たしたことがきっかけである

▶ Yes

▶ No

▶ 45

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

Q. 茨城県常総市における外国籍の方の人数は人口の約10%である。

▶ Yes

▶ No

▶ 46

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

プログラム3

『コミュニティ復興支援の経験』
江崎礼子(ソノリテ(株))

▶ 47

NPO法人アトビツ子地球の子ネットワーク



オンライン・学習/交流会『災害とアレルギー』
主催：NPO法人アトピッツ地球の子ネットワーク

コミュニティ復興支援の経験

株式会社ソノリテ
江崎礼子
2022年1月29日(土)

本日本話すること

- ・自己紹介
- ・平成27年9月関東・東北豪雨のこと
- ・常総市の復興支援活動
- ・常総市の現在の取り組み
- ・災害弱者をサポートするには



自己紹介



認定NPO法人世界の子どもにワクチンを日本委員会事務局次長としてミャンマーサイクロン被災地の視察（2009年2月）



NPO/NGOに関する税・法人制度改革連絡会の世話人団体としてシーズ・市民活動を支える制度をつくる会が大島副大臣に税制改正要望を提出（2009年11月）



3

NPOのアシストカンパニー

- ・ オンライン募金システム
- ・ データベース開発
- ・ 寄付者からの
電話対応
- ・ データベース入力
- ・ 領収書発行
- ・ 各種発送代行など

この写真は徳島県神山町にあるサテライトオフィスです



4

・平成27年9月関東・東北豪雨のこと



常総市HPより



https://www.huffingtonpost.jp/2016/09/08/joso-kinugawa-flood_n_11914442.html

<http://www.npocommons.org/data/special-edition.pdf>

<https://www.juntos-joso.org/>



5

常総市の復興支援活動

たすけあいセンター「Juntos」

茨城NPOセンター・コモンズが立ち上げた被災者の支援活動と情報発信の拠点

JUNTOSとは、ポルトガル語で「一緒に」の意味です。



6

常総市の復興支援活動(1年後)



7

常総市の現在の取り組み

もともと外国人(ブラジル人、フィリピン人、ペルー人など)が多く居住している地域で被災して仕事がなくなった方、住む場所に困っている方も多い。

もともと高齢化が進んでおり、移動困難者も多い地域。



えんがわカフェ(水害にあった空き家を改修したコミュニティカフェ)
はじめの一步保育園(外国籍の子どもを含む0歳児からの保育園)
インクルペース(外国人を含む就労支援A型事業所)
グローバルセンター commons(災害前から行っていた、外国籍の子ども向けの
アフタースクールなど)



常総市の取り組み写真



9

常総市の取り組み写真



↑ 泥を剥がしたり、拭いたりする様子



10

災害弱者をサポートするには

災害時には、平時に見えにくかった課題が顕在化します。
もともと地域にひそんでいた課題が見える化されることによって
公共事業としては手が付けられなかったことも、災害復興のフェーズで
具体化されることがあります。
それは、市民が災害被災地に入っていく、それぞれのできる支援を
行う力を持っているからです。

市民が行う支援活動がさまざまなニーズにこたえられるようになるには、
市民が協力していくことが大事です。そのために、ネットワーク組織が
重要になります。



アレルギーって どうやって おきるのかな？



(一社)兵庫小児アレルギー研究会
いたやどクリニック小児科
木村彰宏

アレルギーって どうやって おきるのかな？

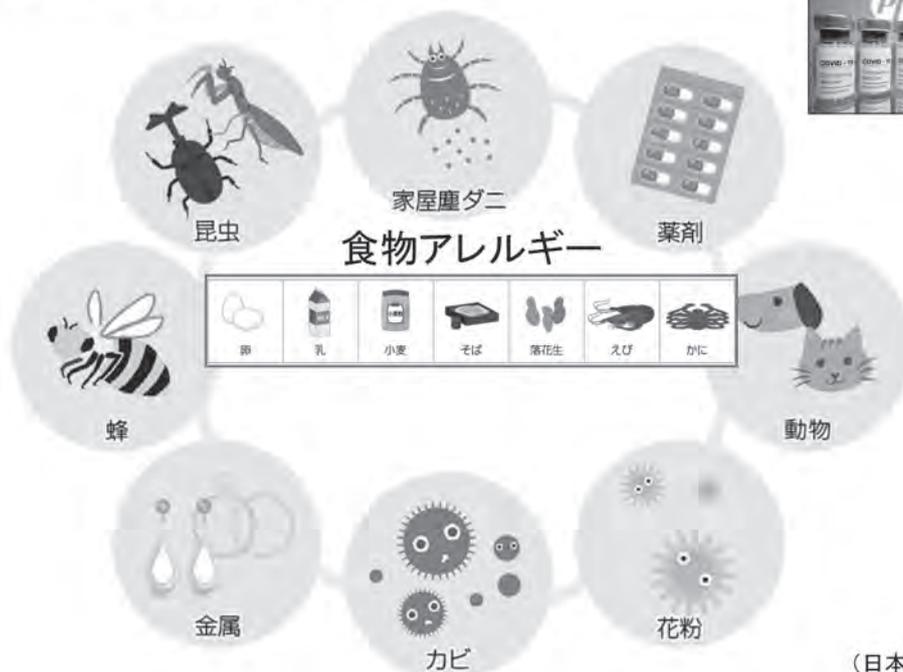
アレルギーって
なんだろう？

免疫グロブリンって、
どんな仕事をするんだろう？

身体を守るには
3つの壁があるよ

アレルギーと
上手につきあおうね

アレルギーにはいろいろな原因(抗原)があるよね



(日本ハム 食の未来財団)

食物アレルギーって なんだろう？

食物によって引き起される抗原特異的な免疫学的機序を介して生体にとって不利益な症状が惹起される現象です

①食物によって引き起される抗原特異的な③免疫学的機序を介して生体にとって②不利益な症状が惹起される現象です



(ニッポンハム食と未来財団)

小児科の先生に質問せめ！

アレルギーって、どういう意味なのか 調べてみよう

- ☑免疫反応は、外来の異物(抗原)を排除するために働く、生体にとって不可欠な生理機能です。
- ☑アレルギーとは、免疫反応が特定の抗原に対して過剰に起こることをいいます。
- ☑語源はギリシア語の *allos*(変わる)と *ergon*(力、反応)を組み合わせた造語で、疫を免れるはずの免疫反応が有害な反応に変わるという意味

Wikipedia



アレルギーって どうやって おきるのかな？

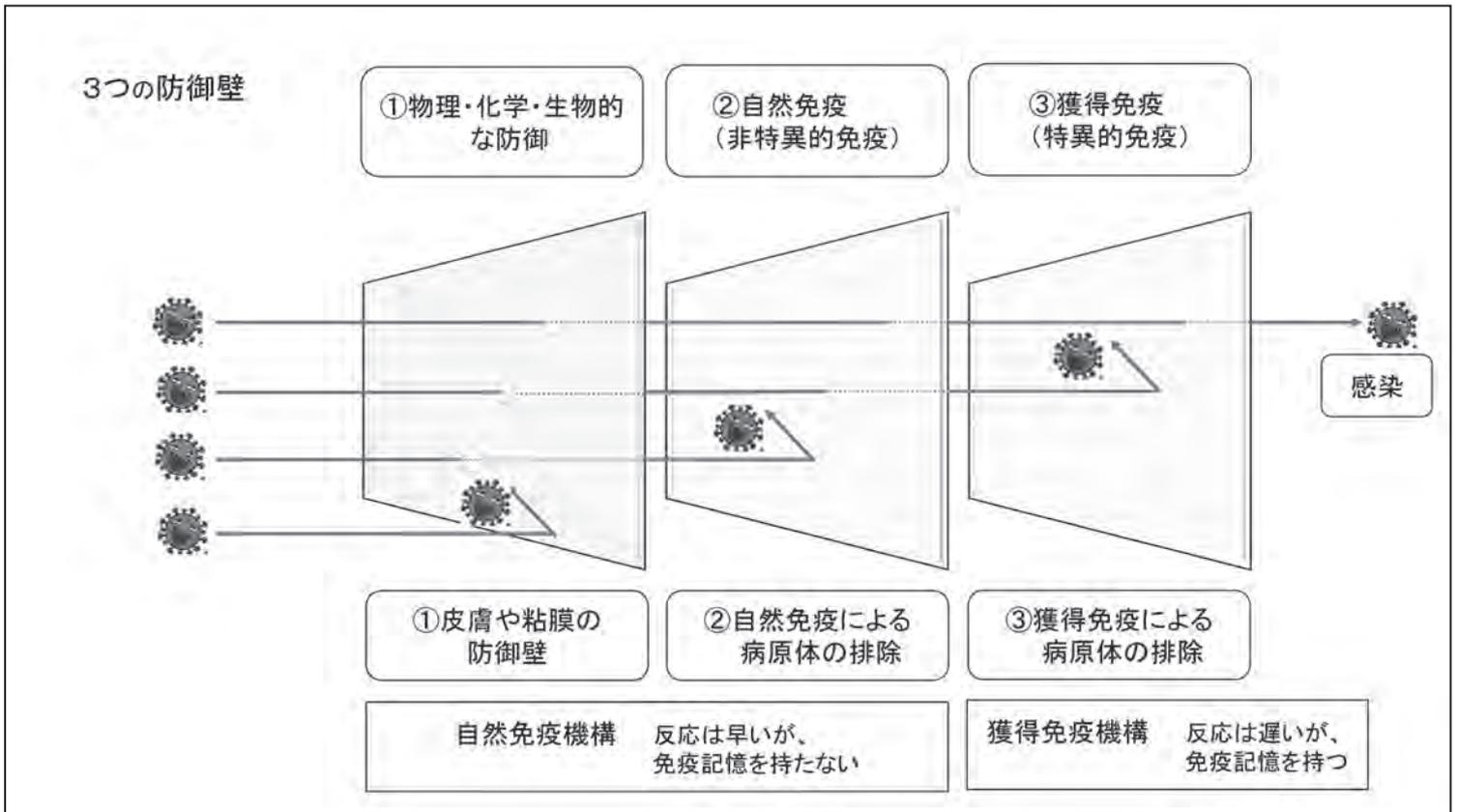
アレルギーって
なんだろう？

免疫グロブリンって、
どんな仕事をするんだろう？

身体を守るには
3つの壁があるよ

アレルギーと
上手につきあおうね





1つ目の防御壁 皮膚と粘膜のバリア ⇔ 異物を体内に侵入させない働き

<p>① 物理的バリア</p> <ul style="list-style-type: none"> ・上皮細胞同士の密着結合 ・上皮の繊毛運動 粘液分泌 		<p>皮膚 セラミド フィラグリン ケラチン</p> <p>粘膜 繊毛運動1/1000mm</p>
<p>② 化学的バリア</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脂肪酸(皮膚)、乳酸(汗) → 殺菌作用 ・酵素(リゾチーム)(唾液・汗・涙) → グラム陽性菌の細胞壁を切る ・低pH(胃) ・抗菌ペプチド(αディフェンシン)(腸管) ・オプソニン化(肺) 		<p>皮脂 弱酸性(pH4.2~6.4)</p> <p>汗 リゾチーム ディフェンシン</p> <p>胃液 胃酸pH1.5~2.0 ヘプシン 一回の食事で0.5~0.7L分泌</p>
<p>③ 生物学的バリア</p> <ul style="list-style-type: none"> ・常在細菌叢による抗菌物質の産生や栄養の競合阻害 		<p>善玉菌 悪玉菌 日和見菌 の競合</p> <p style="text-align: right;">善玉菌</p>

(九州大学 山崎晶 先生図より改変)

小児科の先生に質問せめ！

2つ目の防御壁 自然免疫

3つ目の防御壁 獲得免疫

△ 補体C1~C9

⇒ 体内に侵入してきた異物を、白血球がパクパク食べる働き



生まれつき備わっている

抗体が重要な役割を果たす

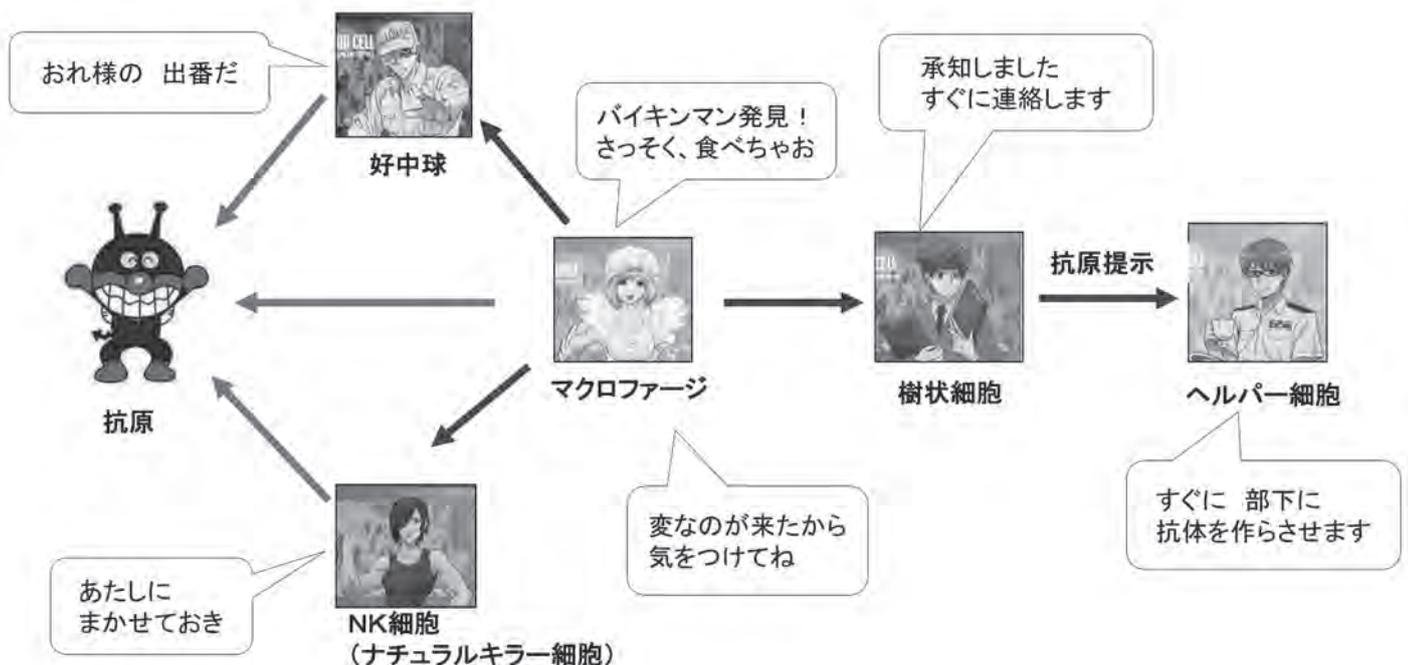
反応が早い

反応が遅い

免疫記憶を持たない

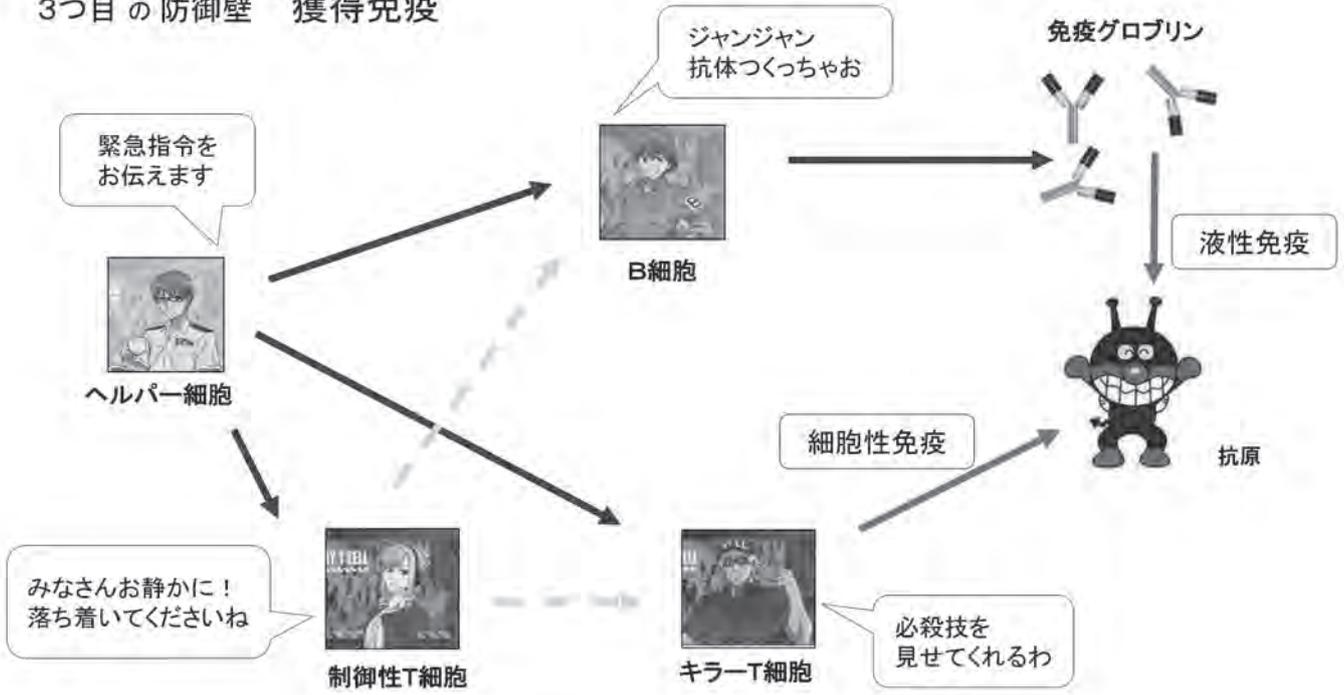
一度刺激を受けた抗原を特異的に記憶する

2つ目の防御壁 自然免疫



小児科の先生に質問せめ！

3つ目の防御壁 獲得免疫

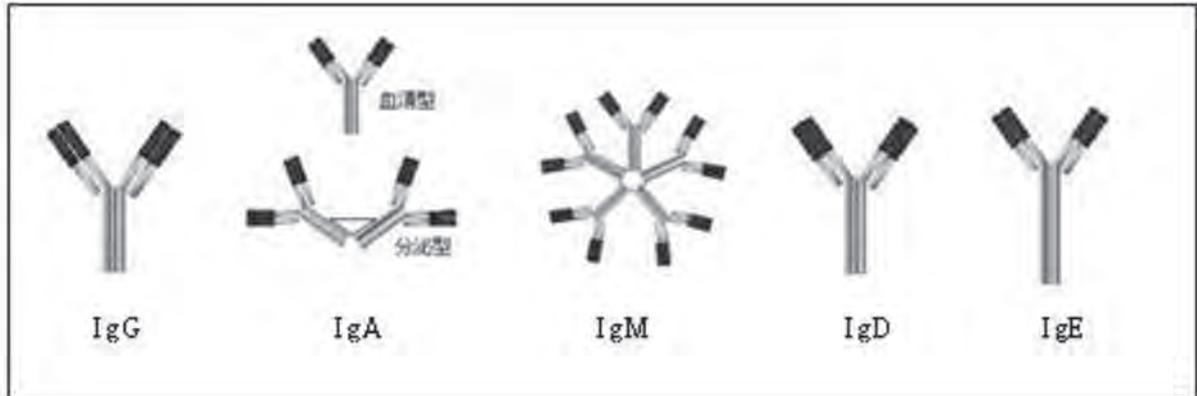


アレルギーって どうやって おきるのかな？

A doctor character is surrounded by several speech bubbles:

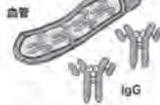
- Top right: **免疫グロブリンって、どんな仕事をするんだろう？ (Immunoglobulin, what kind of job does it do?)**
- Top left: **アレルギーって なんだろう？ (Allergy, what is it?)**
- Bottom left: **身体を守るには 3つの壁があるよ (To protect the body, there are 3 walls)**
- Bottom right: **アレルギーと上手につきあおうね (Let's get along well with allergies)**

免疫グロブリンには5つの種類があるよ



免疫グロブリンの働き

IgG



IgGは、血液中に多く存在します。細菌や毒素と結合する能力が高く、血中にとどまる時間も長いのです。

IgA



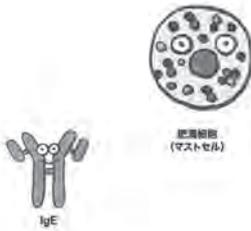
IgAは、血液中よりも唾液や分泌液に多く含まれて、鼻や目などの粘膜などから細菌などが侵入するのを防ぎます。

IgM



IgMは、特定の抗原に初めて出会ったときに、B細胞からすばやく作られて、感染の初期に働きます。

IgE



IgEは、肥満細胞に結合してアレルギー反応を引き起こします。

アレルギー反応をおこします

IgD

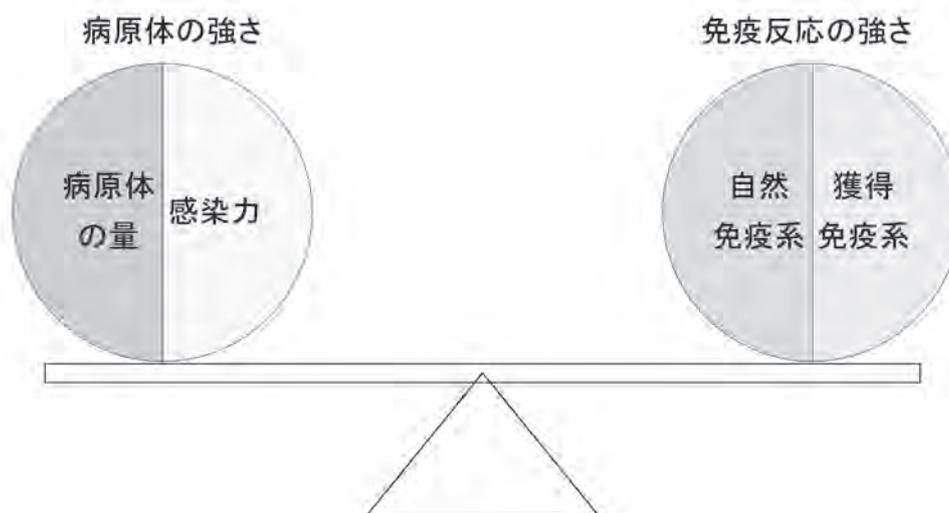


IgD詳しい働きは不明です

(中外製薬HPより)

小児科の先生に質問せめ！

身体を守る力は
病原体の強さと 免疫反応の強さで 決まるよ

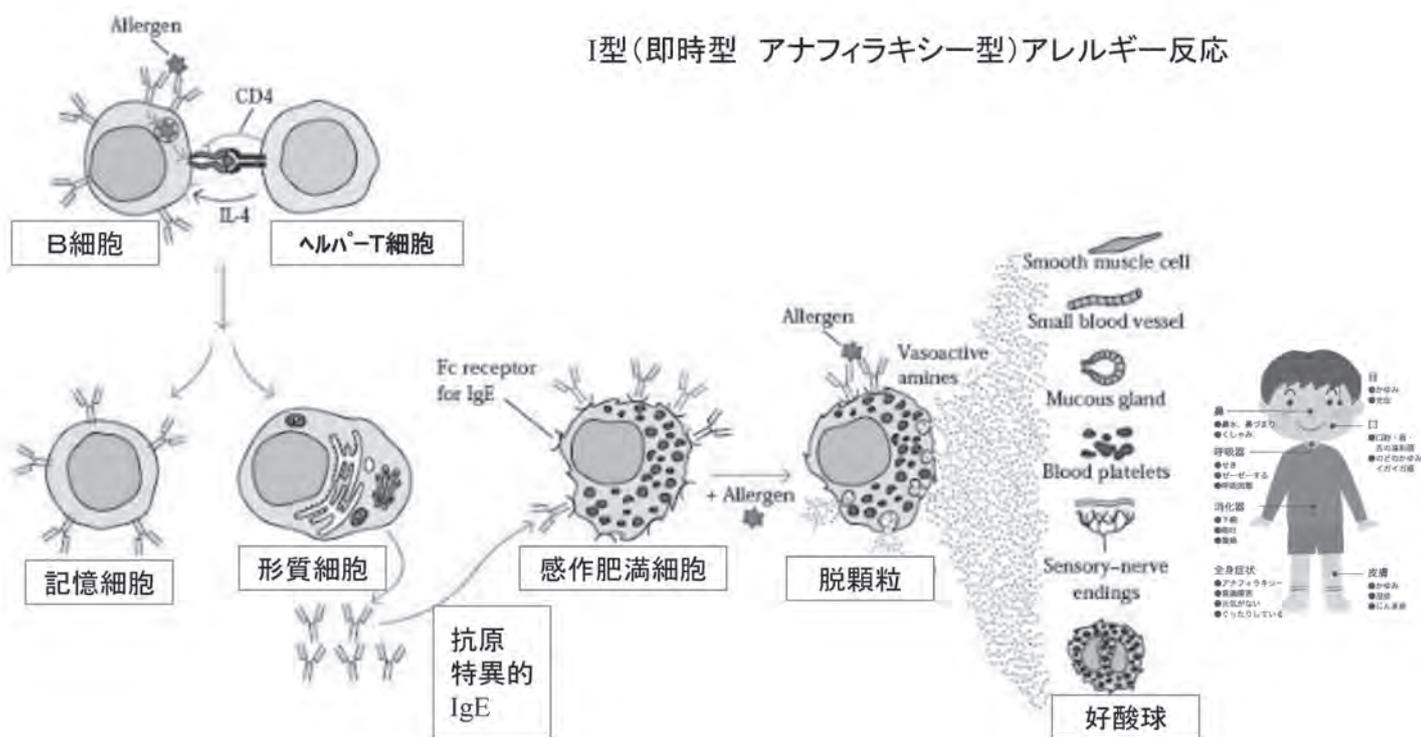


アレルギー反応の分類 (GellとCoombs)

	同義語	抗体	抗原	メディエーター サイトカイン	受身伝達	皮膚反応	代表疾患
I型反応	即時型 アナフィラキシー型	IgE IgG4(?)	外来性抗原 ハウスダスト、ダニ、 花粉、真菌、TDI、 TMA (ハブテン)、 薬剤 (ハブテン)	ヒスタミン ECF-A ロイコトリエン PAFなど	血清	即時型 15~20 分で最大の 発赤と 膨疹	アナフィラキシーショック アレルギー性鼻炎、結膜炎 気管支喘息 蕁麻疹 アトピー性皮膚炎(?)
II型反応	細胞障害型 細胞融解型	IgG IgM	外来性抗原 (ハブ テン) ペニシリンなどの薬 剤 自己抗原 細胞膜・基底膜抗原	補体系	血清		不適合輸血による溶血性貧血 自己免疫性溶血性貧血 特発性血小板減少性紫斑病 薬剤性溶血性貧血・顆粒球 減少症・血小板減少症 Goodpasture症候群
III型反応	免疫複合体型 Arthus型	IgG IgM	外来性抗原 細菌、薬剤、異 種蛋白 自己抗原 変性IgG、DNA	補体系 リゾソーム酵素	血清	遅発型 3~8時 間で最大の 紅斑と 浮腫	血清病 SLE、RA 糸球体腎炎 過敏性肺炎 (III+IV?) ABPA (I+III+IV?)
IV型反応	遅延型 細胞性免疫 ツベルクリン型	感作T 細胞	外来性抗原 細菌、真菌 自己抗原	リンホカイン IL-2 IFN-r サイトカイン	T細胞	遅発型 24~72 時間で最大の 紅斑 と硬結	接触性皮膚炎 アレルギー性脳炎 アトピー性皮膚炎(?) 過敏性肺炎 (III+IV?) 移植拒絶反応 結核性空洞、類上皮細胞 性肉芽腫

小児科の先生に質問せめ！

I型(即時型 アナフィラキシー型)アレルギー反応



アレルギーって どうやって おきるのかな？

アレルギーって
なんだろう？

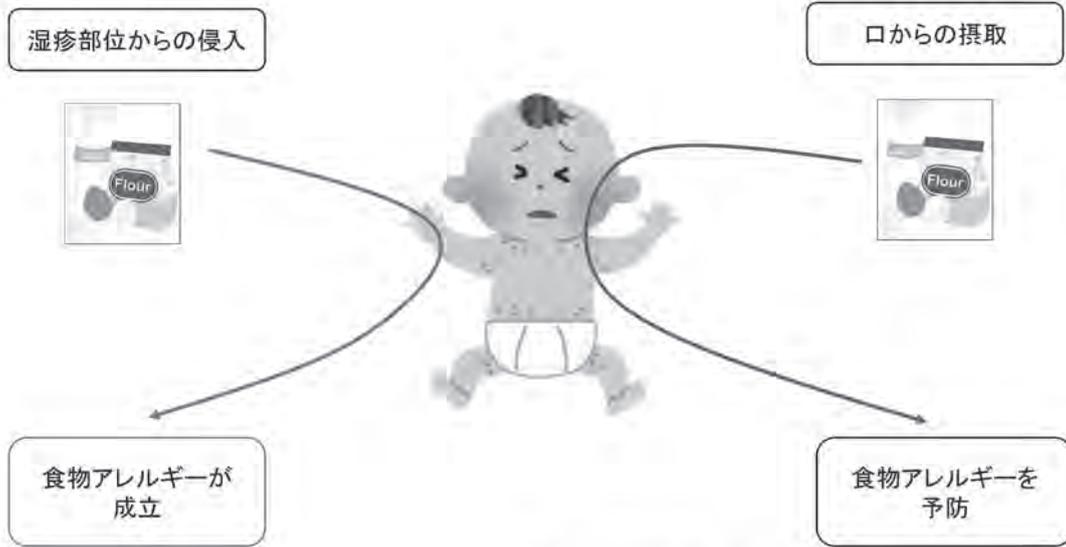
免疫グロブリンって、
どんな仕事をするんだろう？



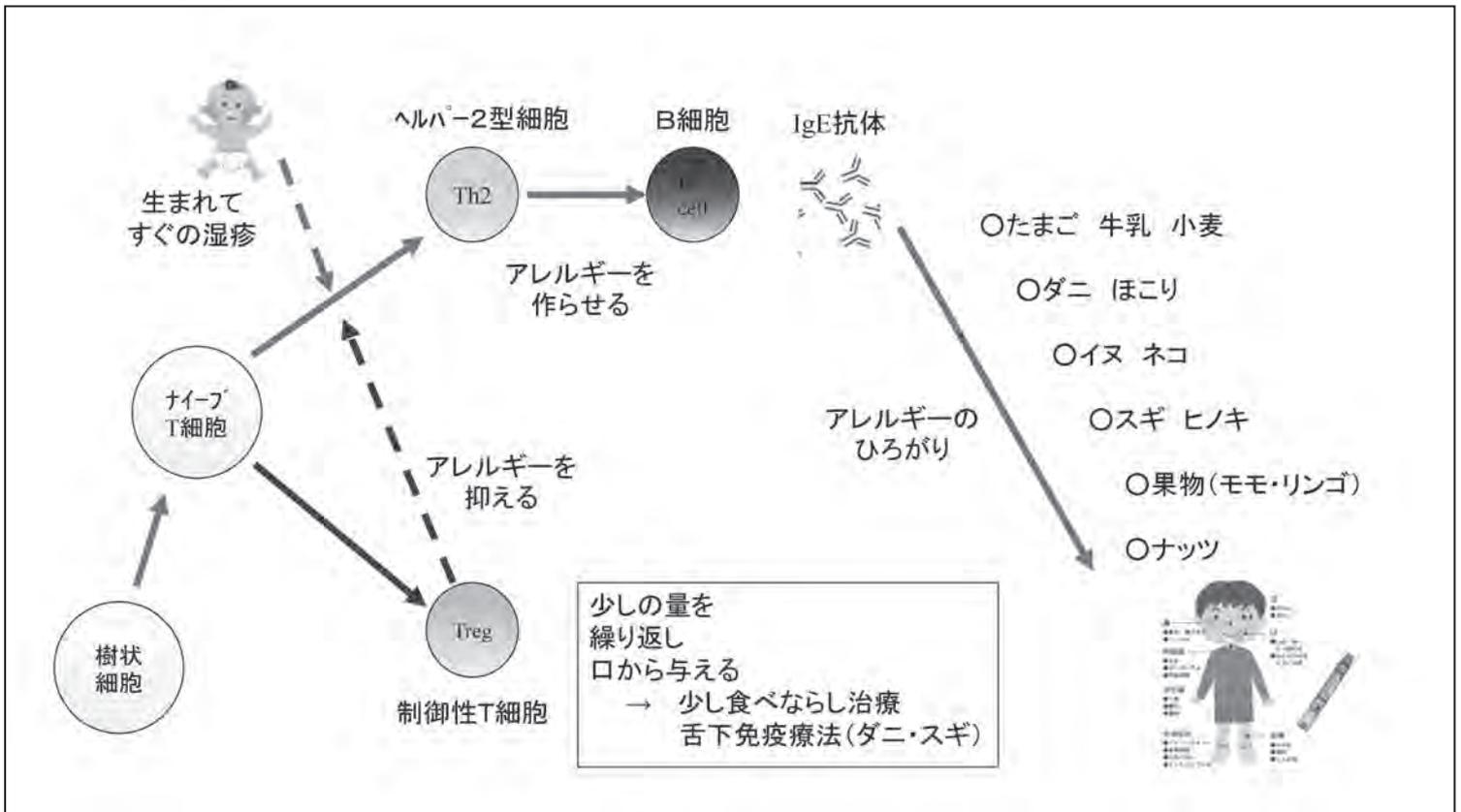
身体を守るには
3つの壁があるよ

アレルギーと
上手につきあおうね

経湿疹感作と経口摂取の関係が見なおされました

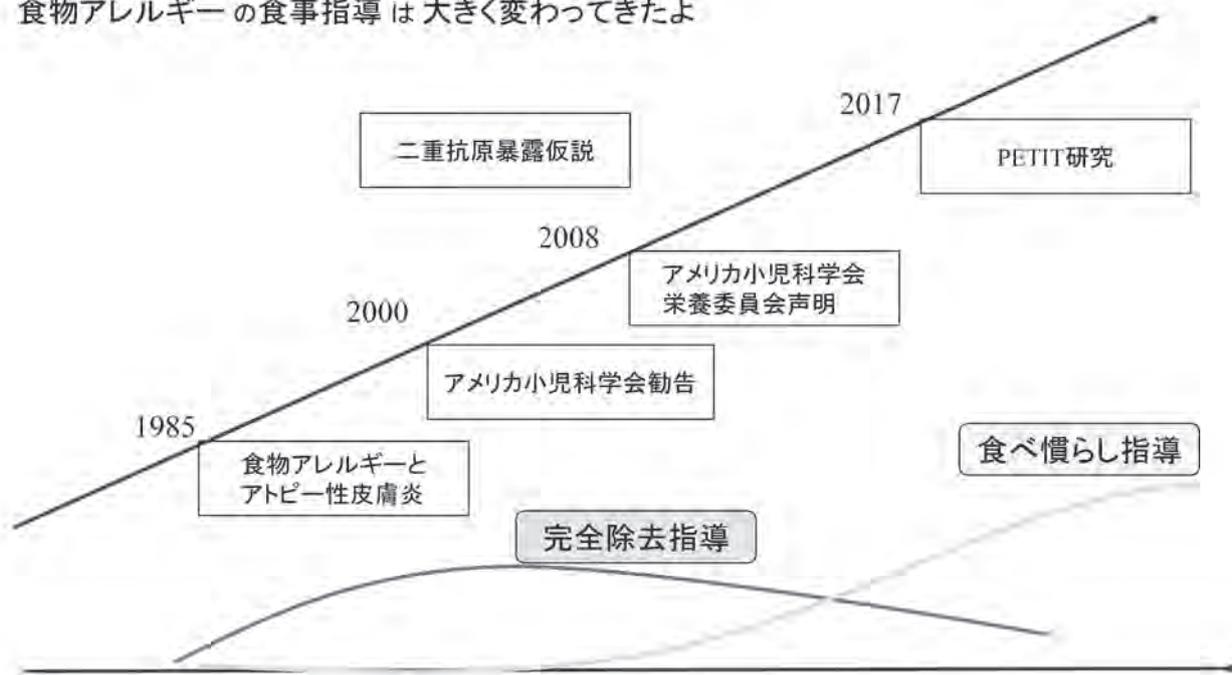


食物アレルギーの二重抗原暴露仮説 (G.Lack 2008)



小児科の先生に質問せめ！

食物アレルギーの食事指導は大きく変わってきたよ

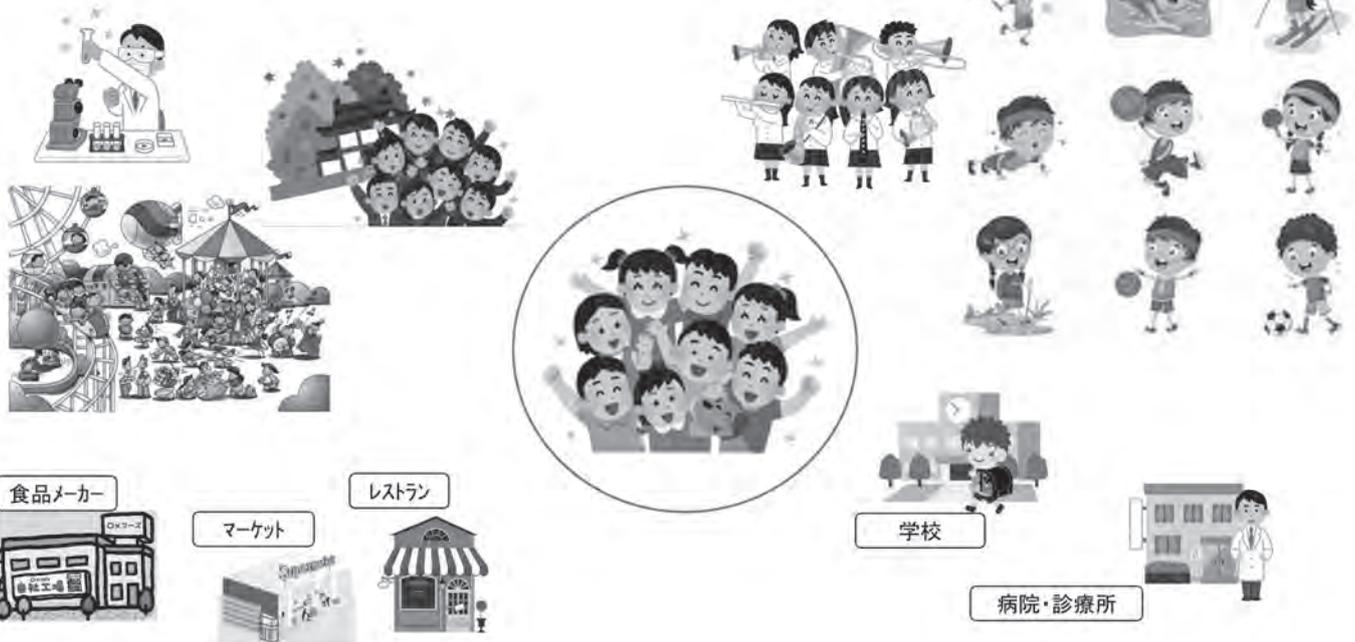


免疫力をバランスよくするには、保育園の子どもがお手本だよ



小児科の先生に質問せめ！

食物アレルギーがあっても、いろんなことに挑戦できる社会に



当事者意識ってなあに

- 困っていることを、まわりの人に説明するのは疲れてしまう
- わたしだけががんばっても、大して変わらないし
- わたしが声をあげなくても、誰かがやってくれるでしょ
- 少しぐらいのことなら我慢してるほうがいいのかも

でも
それでいいのかなっ



自立するってなあに

- 手助けしてくれる人を、たくさん作っていくことかな
- そのためには、なにをすればいいの？

小児科の先生に質問せめ！

乳児期早期から保湿すると湿疹になりにくくなるよ

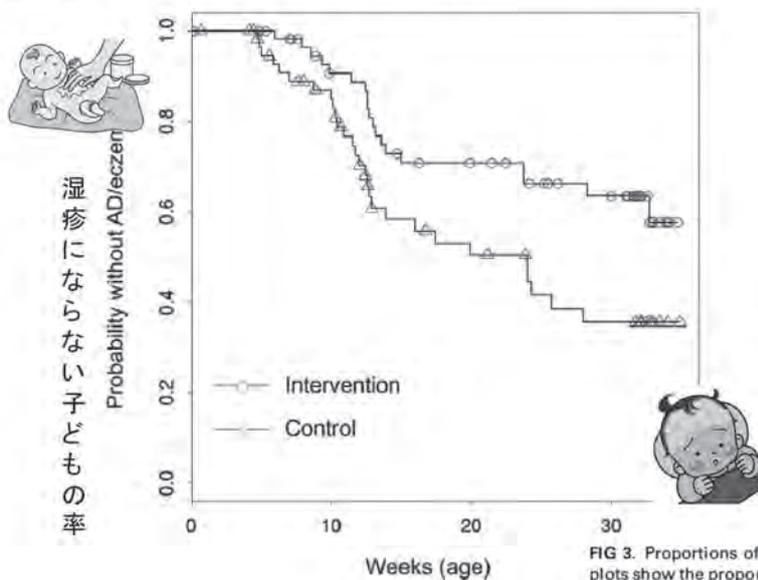
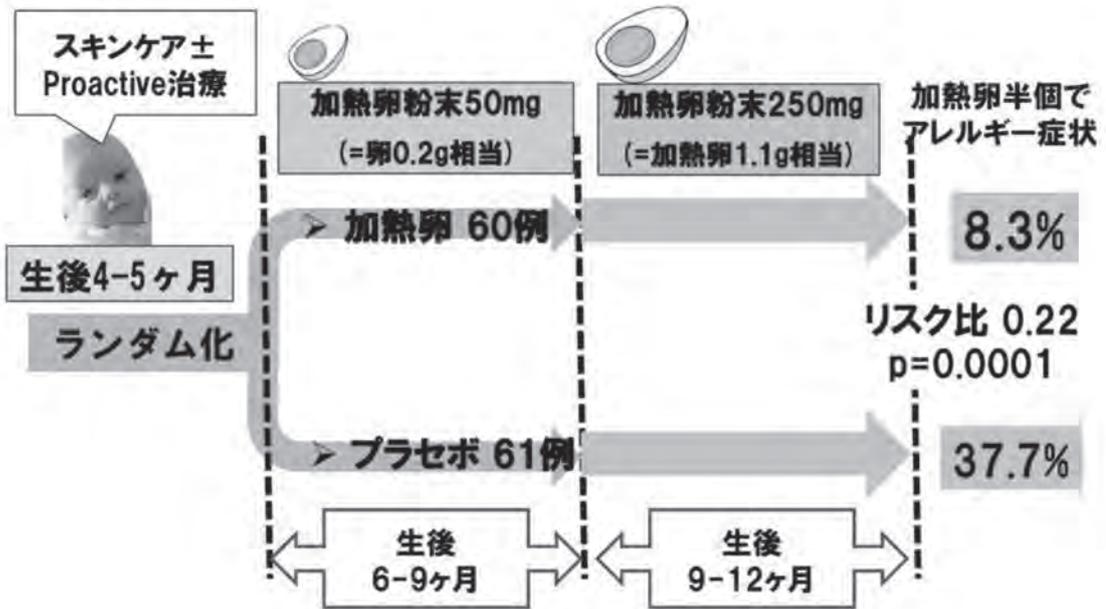


FIG 3. Proportions of infants who did not have AD/eczema. Kaplan-Meier plots show the proportions of infants in the intervention (circle) and control (triangle) groups with AD/eczema during the first 32 weeks of life. The log-rank test indicated statistically significant differences between groups ($P = .012$).

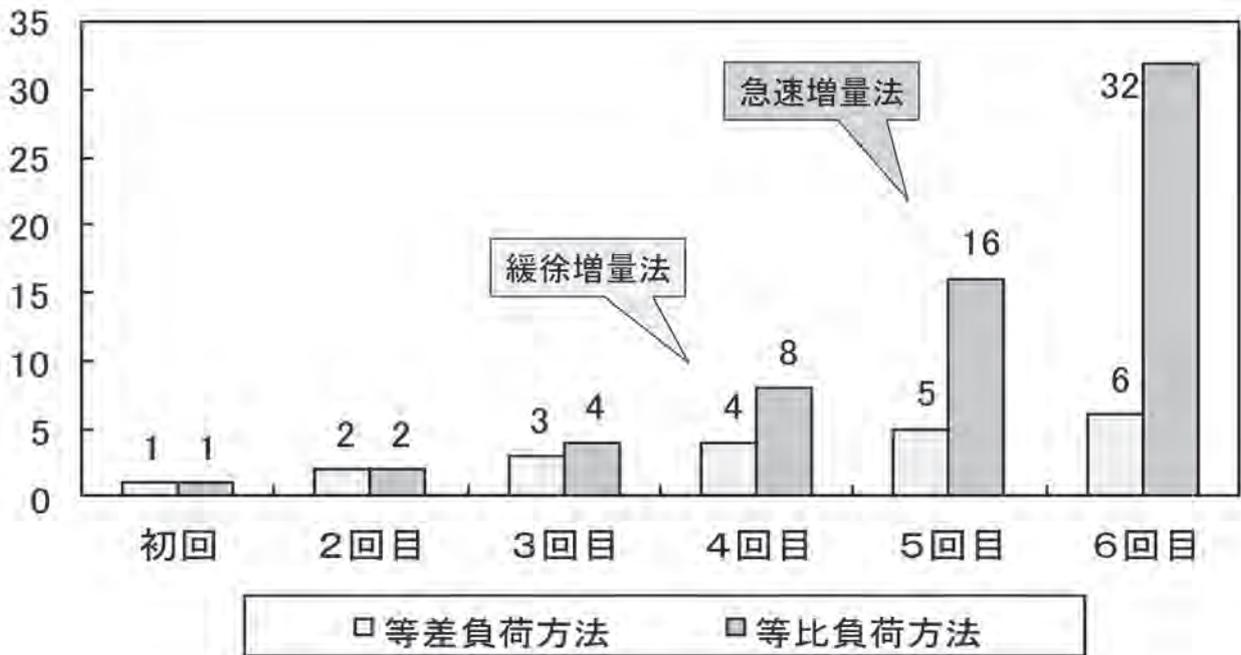
Application of moisturizer to neonates prevents development of atopic dermatitis.
Horimukai K.:J Allergy Clin Immunol,2014 Oct;134(4):824-830

PETIT研究 ってなんだろう



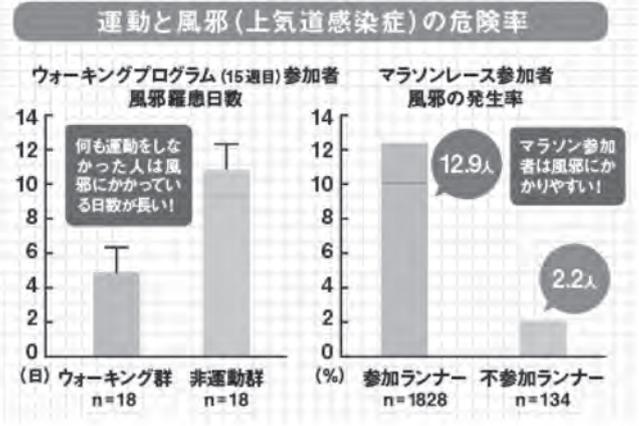
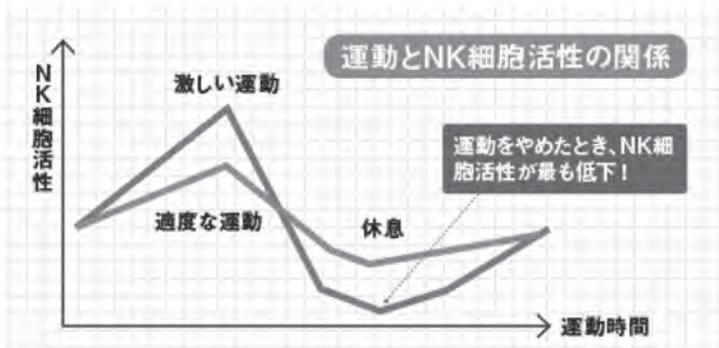
Natsume O, et al. Lancet 2017; 389:276-86.

負荷の増量には、いくつかの方法があるよ



小児科の先生に質問せめ！

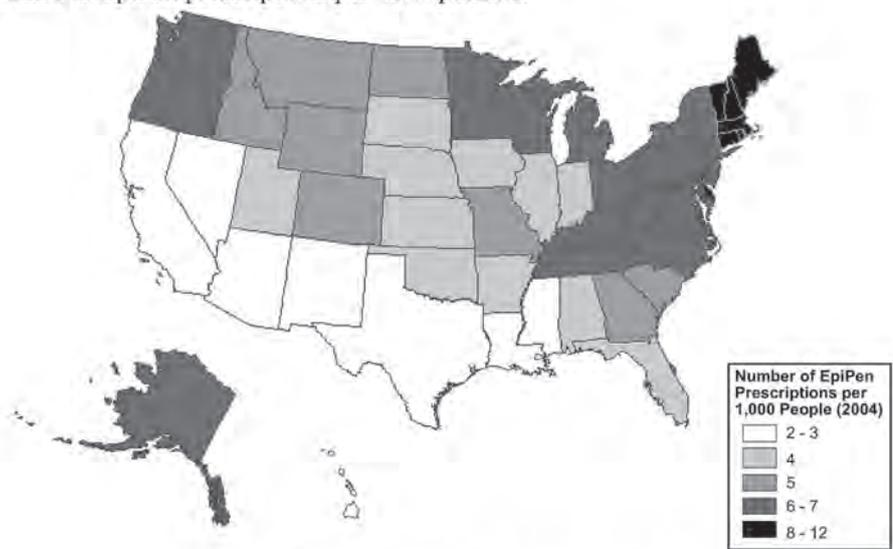
適度な運動が、免疫を強くするよ



アメリカ北部に エピペン®処方数が多いのは何故かな？



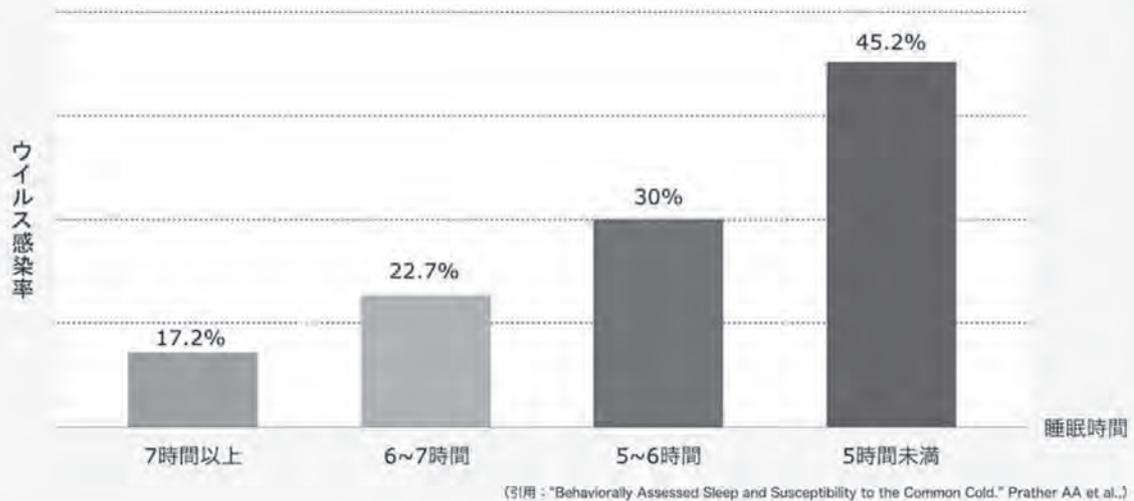
Regional differences in EpiPen prescriptions per 1000 persons.



Regional differences in EpiPen prescriptions in the United States: The potential role of vitamin D
Camargo CA. J Allergy Clin Immunol. 2007,July.131-136

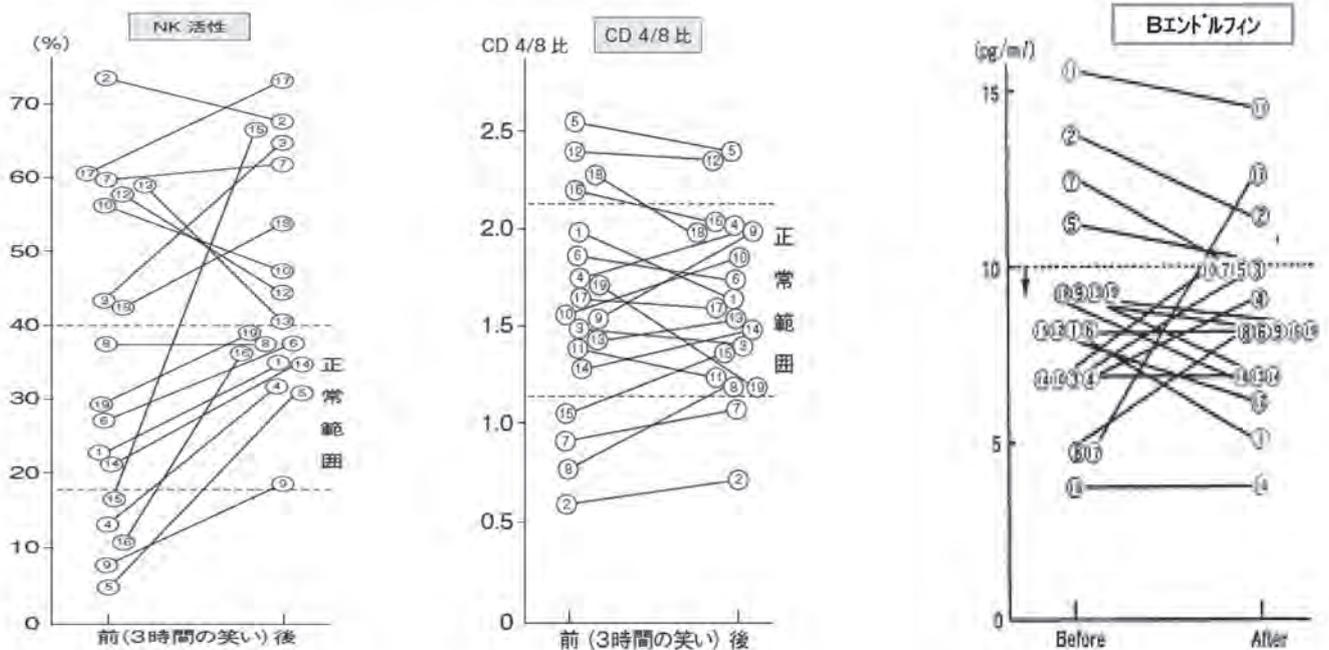
小児科の先生に質問せめ！

睡眠不足だと風邪をひきやすくなるよ

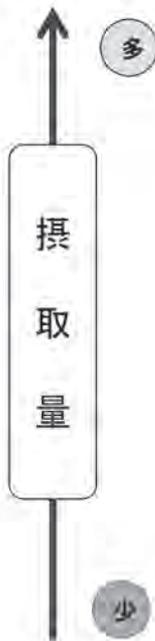


カリフォルニア大学が2015年に発表した研究論文。健康な男女164人の被験者が、ライノウイルス(風邪になるウイルス)を含む点鼻薬を投与後、管理された睡眠時間で5日間過ごした後の各グループのウイルス感染率。

笑うと、免疫のバランスがよくなるよ



食べ続ける先に、どんな生活が待ってるんだらう



◇ 悪条件の重なっても耐えられる状態

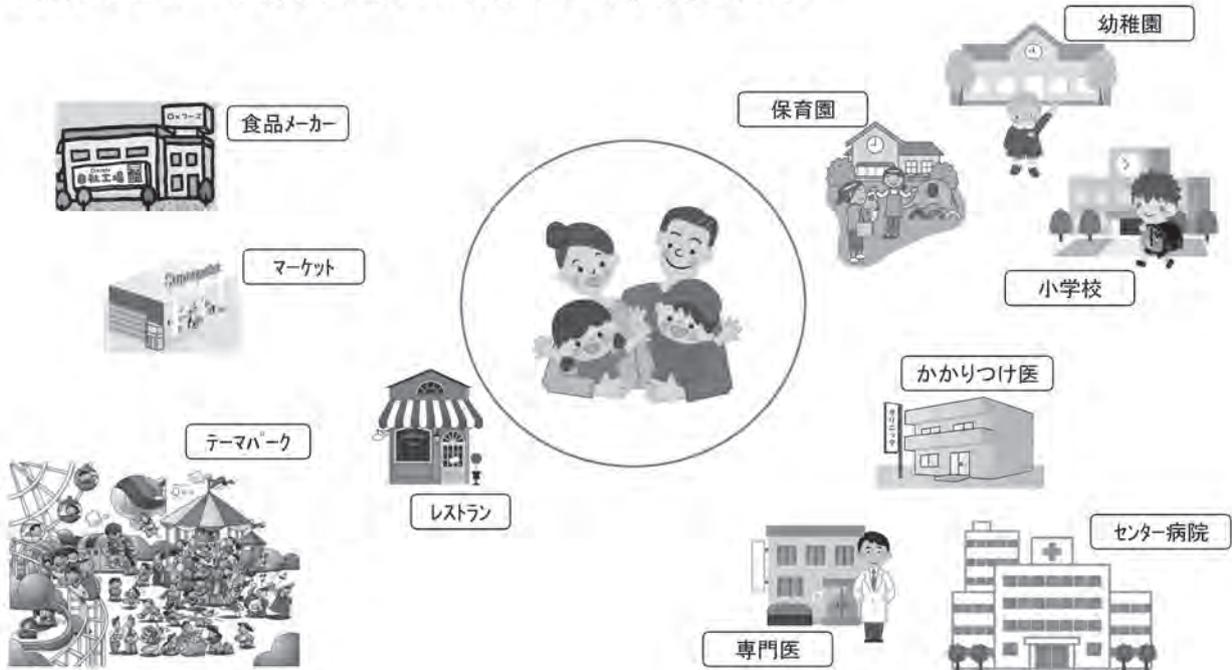
- ① 思いがけない過量摂取
- ② 体調不良時の摂取
- ③ 摂取後の運動・入浴

◇ 通常の食生活で会う摂取量に耐えられる状態

◇ 誤食時に、軽微な症状で済ます事ができる状態

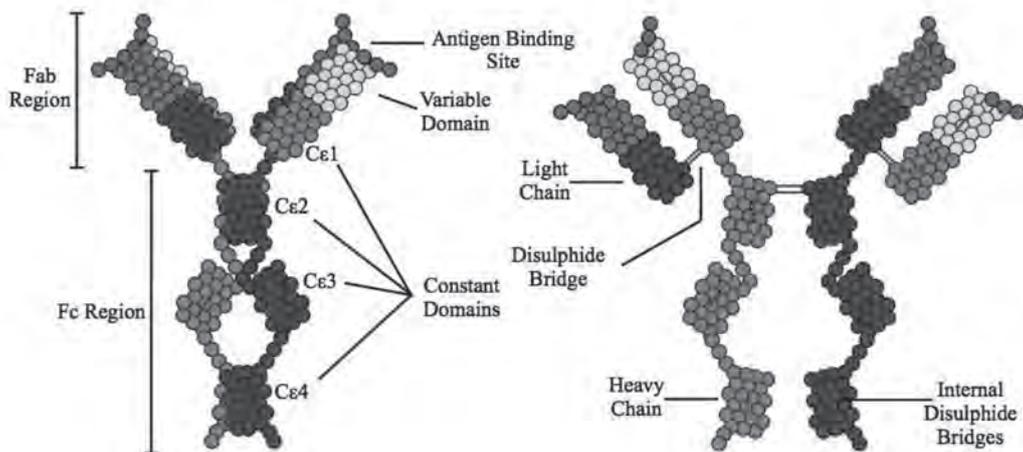
- ① メニューを見て、避けることができる
- ② 実際に出された献立を見て、避けることができる
- ③ 少し食べてみて、おかしいと感じた時に
食べることを中断して、避けることができる

食物アレルギーがある人も、いろんなことに挑戦できる社会に

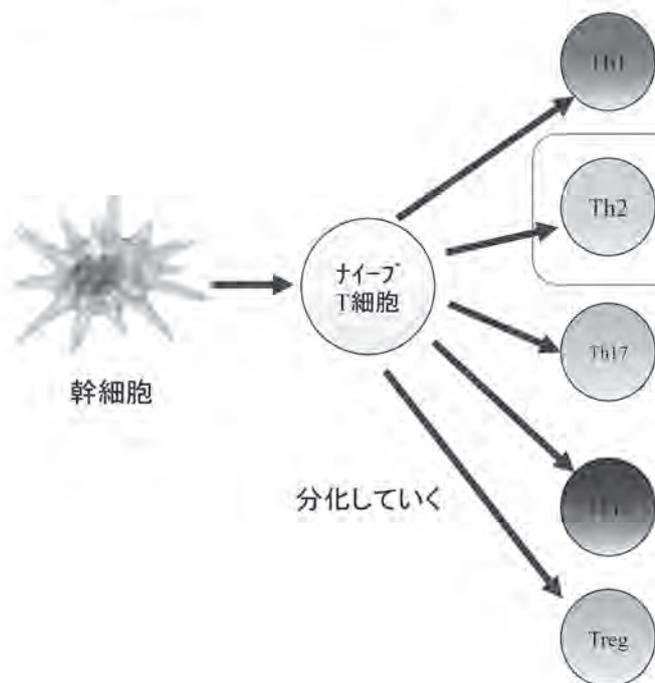


小児科の先生に質問せめ！

免疫グロブリンの基本構造



ヘルパーT細胞サブセットとサイトカイン



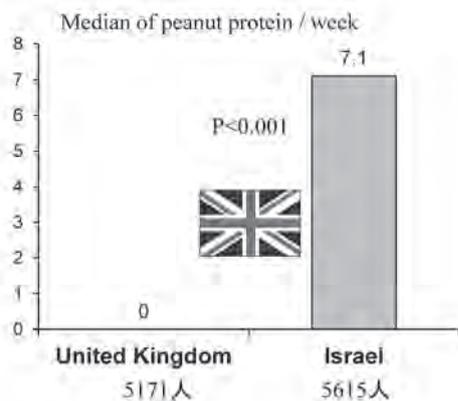
機能型T細胞	免疫反応	免疫性疾患
IFN-γ TNF-α	抗ウイルス 抗腫瘍	感染症・癌
IL-4 IL-5 IL-13	抗寄生虫 アレルギー反応	アレルギー
IL-17 IL-22	抗真菌 抗細菌	自己免疫疾患
IFN-γ IL-21 IL-4 IL-13	リンパ濾胞 における 抗体産生	抗体産生反応 高親和性IgE抗体
IL-10	免疫抑制 トレランス	自己免疫疾患

小児科の先生に質問せめ！

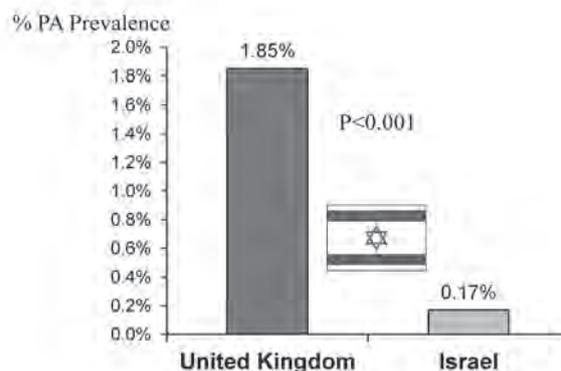
乳児期早期のピーナッツ消費量とピーナッツアレルギーには反対の関係があるよ



ピーナッツの消費量(8-14か月)

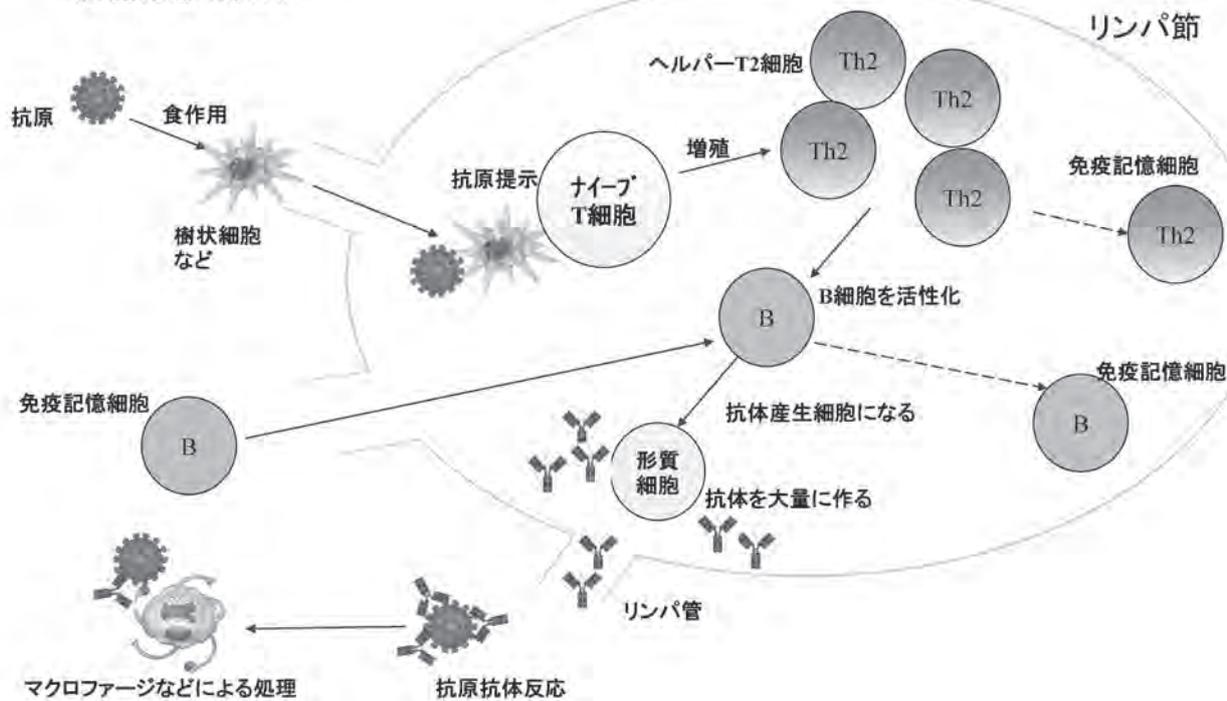


ピーナッツアレルギー有病率(4-18才時)



Update on risk factors for food allergy
Lack G., J Allergy Clin Immunol.2012;129(5):1187-1197

液性免疫のしくみ



小児科の先生に質問せめ！

2020.12.5

食物アレルギーについて 子ども食堂ができること

共催：子ども食堂サポートセンターいばらき

認定NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

運営：認定NPO法人茨城NPOセンター・コモンズ

報告：赤城智美（認定NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク）

アトピッ子地球の子ネットワークが、子ども食堂の皆さんと学ぶ事業は
小林製薬青い鳥助成財団の助成を受けています



食物アレルギーについて

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

2

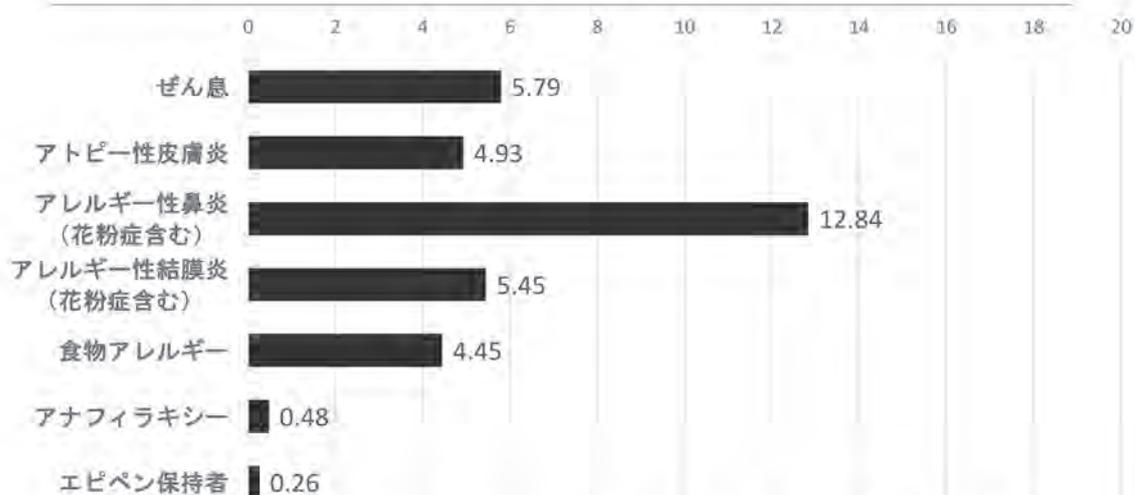
食物アレルギーおよその有病率



NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

3

児童生徒全体のアレルギー疾患有症率



H25年(2013年)「学校生活における健康管理に関する調査事業報告書」
(財)日本学校保健委員会

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

4

食物アレルギーについて子ども食堂ができること

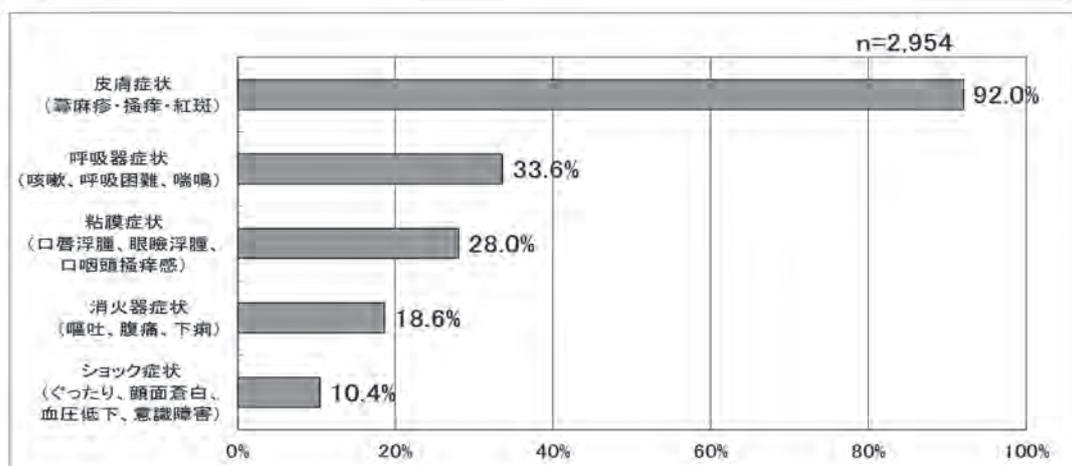
茨城県の小中高校生 食物アレルギー患者推計

国勢調査を基にした、2019年1月
6歳～17歳年齢別人口(300,543人) × 4.5%=13,524人

茨城県学校統計

R1年児童生徒数 230,056人 × 4.5%=10,352人
824校の1校あたり(単純平均推計)12人～13人

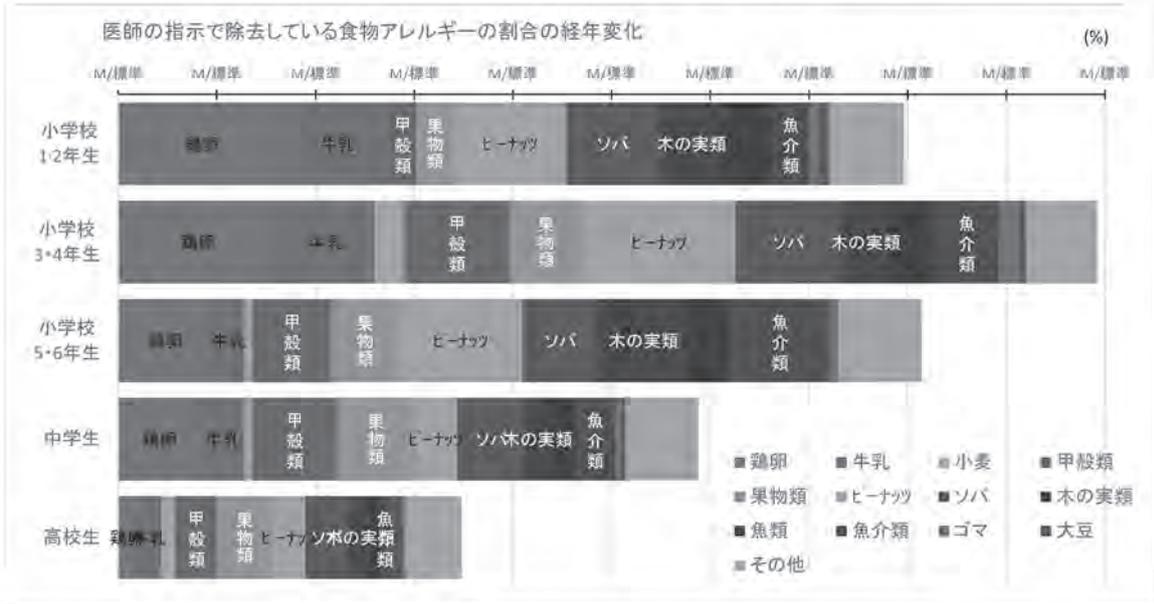
食物アレルギーの人の症状傾向



食物アレルギー診療ガイドライン(2014年)より引用
(平成23年即時型食物アレルギー全国モニタリング調査結果)

食物アレルギーの原因食物

出典:『平成28(2016)～29(2017)年度 児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書』

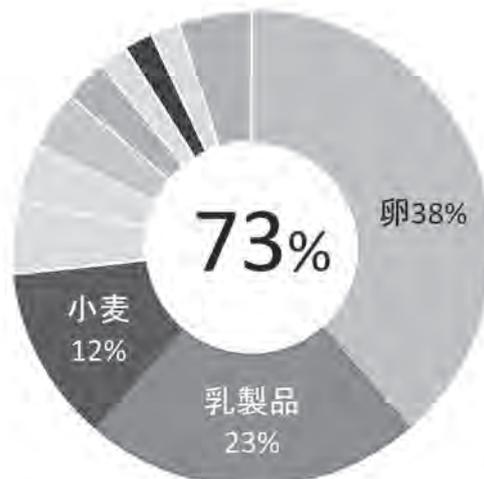


NPO法人アトピizzi地球の子ネットワーク

7

食物アレルギーの原因食物上位3種類で患者推計全体の73%を占める

- ピーナッツ5%
- そば2%
- 甲殻類3%
- 果物4%
- 魚卵4%
- 木の実2%
- 魚類2%
- その他5%



食物アレルギー診療ガイドライン(2014)より引用
平成23年即時型食物アレルギー全国モニタリング調査結果

NPO法人アトピizzi地球の子ネットワーク

8

食物アレルギーについて子ども食堂ができること

参考情報

- 小学生の年齢では、初発事例が多数ある
(その食事で初めて発症し食物アレルギーだと診断される)
- 食べるだけでなく、触ったり吸い込んだりしても症状が出る人がいる
- ごく微量で発症する人もいる。一定量食べられる人もいる。
感受性は人によって違う。
- 患者自身は自分のアレルゲンは分かっている場合でも、その食物について詳しく知らない場合が多い。(自宅にアレルゲンを持ち込まないのでその食物についての一般的な知識がない場合がある)

エピソード

敵の姿を本人は知らない

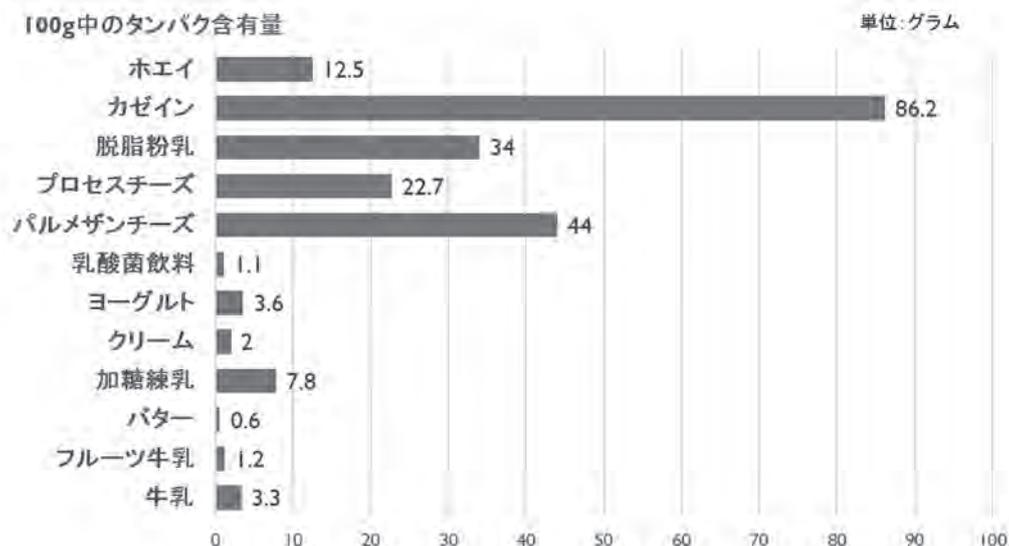


食物アレルギーの小学4年と5年が取っ組み合いのけんか



吐き出すことができなかった

乳製品のアレルゲンタンパク



木村彰宏「食物アレルギーの外来診療のポイント57」診断と治療社

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

食品表示法で表示義務が定められたもの

特定原材料（省令による規定）

**卵、乳、小麦、そば、落花生
えび、かに**

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

12

食品表示法で表示推奨となった21品目

特定原材料に準じる(通知による規定)

あわび、アーモンド、いか、いくら、さば、
さけ、オレンジ、キウイフルーツ、もも、
バナナ、りんご、やまいも、まつたけ、
牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン、大豆、
くるみ、カシューナッツ、ごま

食品表示とアレルギーのチェックポイント

- 患者数が多いものが表示義務化されている
- アレルギー表示に関する法律は2~3年に一度見直し義務付けられており、アレルギーが追加されたり、表示ルールが変化することがある。
- 食物アレルギーはタンパク質に対する免疫の反応によって起こる。タンパク質であれば何に対しても起こる可能性がある。

(28品目以外の食物がアレルギーの人もある)



アレルギー対応に必要なこと

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

15

アレルギー対応のポイント

■アレルギー疾患の理解と正確な情報の把握

- ・丁寧に聞き取る
- ・保護者と子ども食堂の間で、できること、できないことをはっきり確認する

■日常の取組と事故予防

- ・調理場や食堂に関わる人みんなで事故防止に取り組む

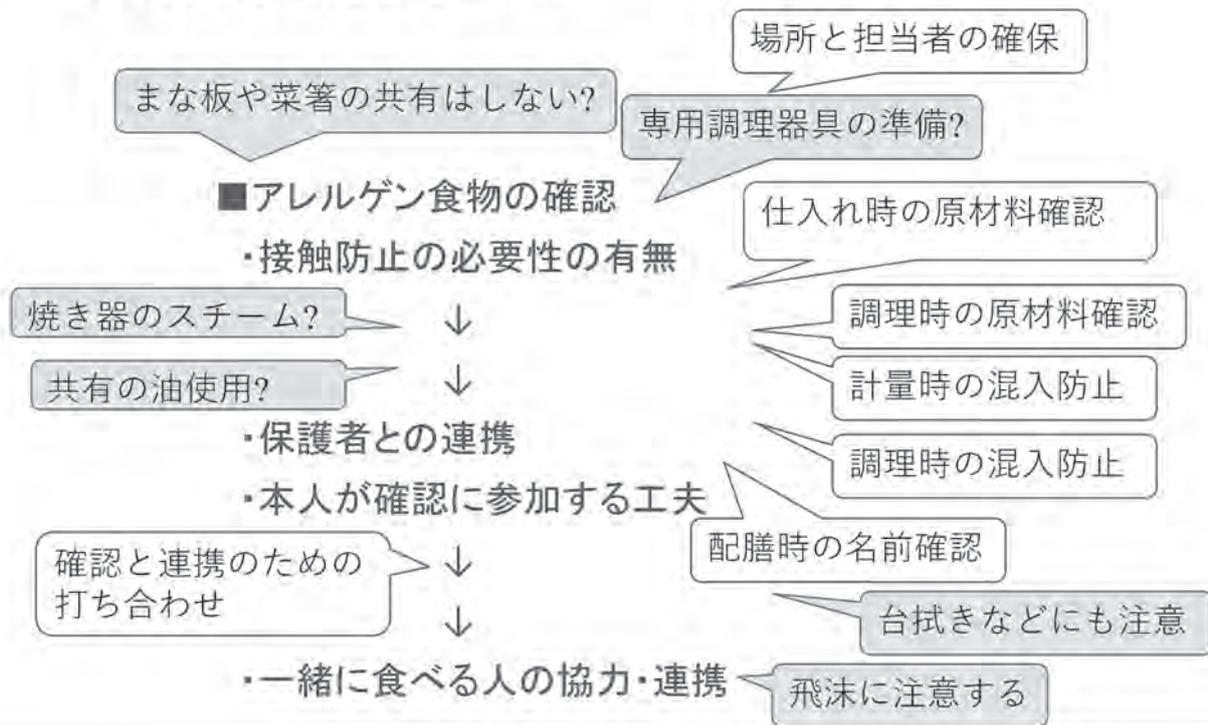
■緊急時の対応

- ・アレルギー研修会や救命のための訓練を実施していざという時に備える

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

16

事故防止の注目点



学校給食で行われている調理方法

とりわけ調理

- ・シチューなど・・・野菜を煮てルーを入れる前に取り分けて、乳成分を含まない調味料で味付けする

別鍋調理

- ・松風焼きなど・・・他の児童と同じ野菜類を使って、卵でとじる代わりに片栗粉などでとろみをつける
- ・焼き魚など・・・他の児童は魚を焼き器で焼く
アレルギー児童は野菜のホイル焼きをフライパンで作る

ユニバーサル調理

- ・カレーなど・・・アレルギー用に開発されたルーを使って全員で食べられるものを作る

①アトピッ子地球の子ネットワークの経験

- ・120人規模のキャンプ(25年継続実施)
- ・食物アレルギーがある人50人前後
- ・2泊3日で6回食事提供
- ・責任者1人、ボランティア14人前後(事前ミーティング2回)
薪と炭で調理するため多くの人が必要
- ・エビペンを持っている人25人



- アレルギーを持ち込まない
- 調理場アレルギーがあるときは徹底管理する
(全員のアレルギーを持ち込まないようにしても1つか2つは材料として必要なものが含まれてしまう)

②アトピッ子地球の子ネットワークの場合 ユニバーサル調理の考え方

- 出汁……………魚がアレルギーの人が参加するときは
昆布、しいたけを出汁に使う。
- ルー、ブイヨン…アレルギー用のカレールー、シチュールー
アレルギー用の野菜ブイヨンを使う
- 調味料……………醤油に表示されている小麦は大丈夫な人が多い
どうしても使えないときはソラマメ醤油を使う。
 - ・リンゴアレルギーの人はリンゴ酢を使いたがらない
 - ・ケチャップ、ウスターソース、甜面醤、オイスターソース
など、材料が複雑なものは使用しない(50人分のアレルギーを含まないソースはほとんどないため)

皆が食べられる食材料を使って作る

③アトピッ子地球の子ネットワークの場合

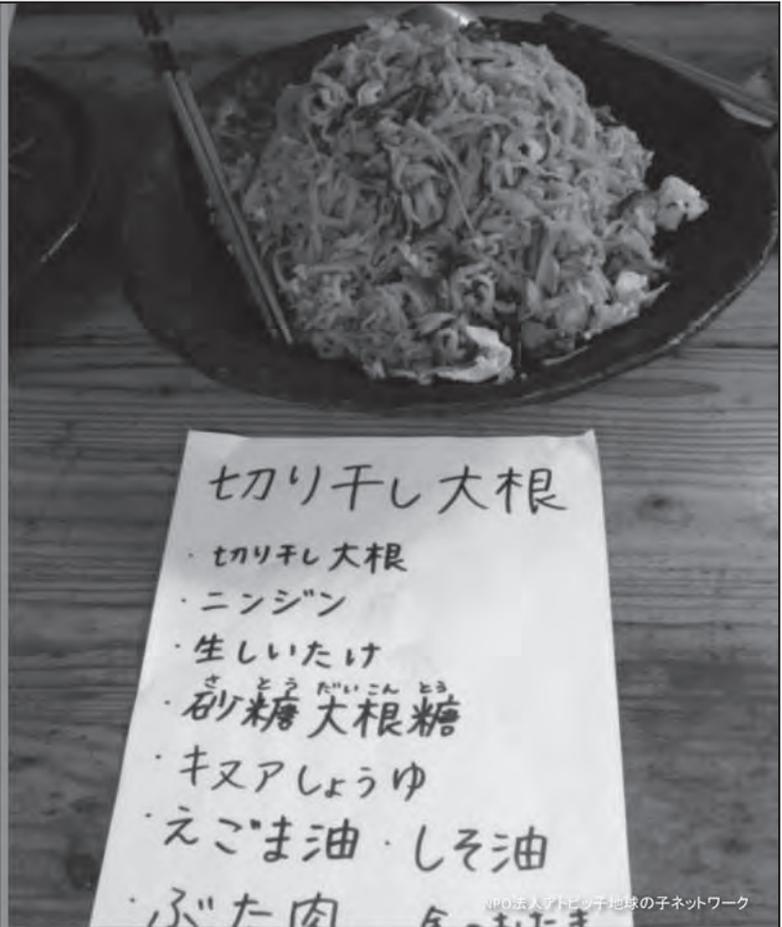
食物アレルギーの人の受け入れ準備

- 保護者から聞き取ること ①全てのアレルゲン
 - ②間違って食べたときの症状
 - ③エピペン処方の有無
- 「食べたことがないもの」とアレルゲンを区別して聞き取る。
アレルゲンの対処はするが食べたことがないものについては対処できない場合があることを伝える。(食べたことがないものは、主治医と話し合い自宅や病院で食べてみることをすすめる)
- どの程度微量なものに反応するか聞く。
箸、まな板、包丁、鍋、全てを別にしなければならないのか、よく洗ったものを使えば大丈夫か確認する。

事前の聞き取りができない場合は・・・

- 使用した野菜、調味料を全て書き出す
- 加工品のパッケージの原材料表示を食べる人の見えるところに貼る
- 子ども自身でアレルゲンを説明できる場合は、
本人と一緒に表示を見て確認する
- 調理環境について説明する紙を貼りだす(下記は参考例)
 - ・私たちのアレルギー対応食品づくりの環境は、
鍋やまな板はよく洗ったものを使いますが、他の食品を調理するものと同じものを使っています。
 - ・箸やトングはアレルギー食物が直接混ざらないよう、食品ごとに個別に使用しています。

リスクコミュニケーション



23

アレルギー対策だけではない

リスクコミュニケーションの3要素

①リスク分析（危険の中身をはっきりさせること）

- 何が、どのくらい危険、その根拠
- いつ、どんなときに発生するか
- 設備、人員、経験、環境について検討

②リスク管理のしくみ作り

- 全ての情報を関係者全員で共有する
- スタッフの学習、作業手順の明確化、記録、伝達

③検証、更新

- 情報の更新のルール化→情報更新
- 担当者が変わったときの情報更新
- リスク管理のしくみがどのように運用されているか定期的に確認する

NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク

24

食物アレルギーについて子ども食堂ができること

リスク分析はできていますか？

- ・調理環境
- ・調理する人数
- ・調理する人のアレルギー対応経験
- ・対応する人の疾患への理解
- ・関わる人全員の情報共有の有無
- ・保護者のコミュニケーション能力
- ・患児のアレルゲン食物の種類
- ・食物アレルギーの症状の重さ
- ・患児の危機管理能力
- ・主治医の協力
- ・負荷試験ができる医師かどうか



子ども食堂の環境について検討する

ppt15頁の詳細

- 正確な情報の把握
- 事故予防
- 緊急時対応

免疫療法を受けている人が、家庭では食べるが、外では食べないというのは事故防止の考え方としては正しい!

～できる?の疑問に対してできないという結論が出たとき、では何ができる?と考える

NPO法人アトピizzi地球の子ネットワーク

- ・アレルギー、診断の有無、除去の程度(どの程度過敏か)、家庭でどのようにしてる? 本人はどの程度理解している?などを丁寧に聞き取る
- ・いつも来る?、特定の曜日だけ来る?
- ・アレルギー対応給食を全員で食べる日などの工夫ができる?
- ・使える食材料を決めて、メニュー作りができる?
- ・厨房内にアレルギーを持ち込み禁止にできる?
- ・保護者と子ども食堂の間で、できること、できないことをはっきり確認する

- ・調理場や食堂に関わる人みんなで「アレルギー対応に関する」情報を共有する
- ・アレルギー対策のための食物の管理や洗い方、メニュー作りなどが、取り決め通りできているかどうか、安全管理の立場から確認する人を決めておく。
- みんなで事故防止に取り組む

- ・救命のための訓練はアレルギーの人の受け入れの有無にかかわらず実施するとよい

27

アレルギー食物を管理する

- ・特定のアレルギーを持ち込む場合
 - (1)それを保管する場所はどこ?
 - (2)それを扱う人の手は何に触れているのかいけないのか
 - (3)調理器具に目印をつけて専用のものにできるかどうか
 - (4)共有の調理器具を使う場合は
 - ・使用後の洗浄を徹底する
 - ・洗い残りの確認をする
 - ・タンパク質が残らないよう50度のお湯を使うなどの工夫
 - (5)洗いスポンジやタワシを別にできるかどうか?

例えば・・・

アレルギーを含む加工品を使う場合、(例えば卵白粉入りのミックス粉)使いかけの袋から粉末が出ないように、例えばジブロックに使いかけの袋をいれて口を閉じ、それを大きな密閉容器に保管することで、アレルギーの飛散を防ぐ。

その袋を再び使う時、飛散の可能性を考慮して、飛散物が飛び散らないよう配慮して開封する。

開封するときに食器類や鍋類を周りに置かない配慮が必要。

NPO法人アトピizzi地球の子ネットワーク

28



エピペンの使い方

ロールプレイ

身体を動かして覚える

食物アレルギーの人が誤食(発症した)

安静を保つ体位

ぐったり・意識もうろうの場合



血圧が低下している可能性があるため仰向けで足を15～30cm高くする

吐き気・おう吐がある場合



嘔吐物による窒息を防ぐため顔と体を横に向ける

呼吸が苦しく仰向けに
なれない場合



呼吸を楽にするため上半身を
起こし後ろに寄りかからせる

環境再生保全機構作成資料を転載

歩かせない。動かさない。椅子に座るよりは横に寝る。

エピペン®の使い方

- ◆それぞれの動作を声に出し、確認しながら行う
- ◆注射をするときには、必ず子どもに声をかける

- 1. ケースから取り出す**
ケースのカバーキャップを開け、エピペン®を取り出す
- 2. しっかり握る**
オレンジ色のニードルカバーを下に向け、「グー」で握る
- 3. 安全キャップをはずす**
青い安全キャップをはずす
- 4. 太ももに注射する**
太ももの外側にエピペン®の先端（オレンジ色の部分）を軽くあて、「カチッ」と音がするまで強く押しあてそのまま5秒数える
注射した後すぐに抜かない！
押しつけたまま5秒数える！
- 5. 確認する**
エピペン®を太ももから離し、オレンジ色のニードルカバーが伸びているか確認する
使用前 使用後
- 6. マッサージする**
打った部位を10秒間マッサージする

介助者がいる場合

介助者は、子どもの太ももの付け根と膝をしっかりと押さえ、動かさないように固定する

注射する部位

- 衣服の上から、打つことができる
- 太ももの外側の筋肉に注射する（真ん中（△）よりやや外側で、かつ太ももの付け根と膝の間の部分）

仰向けの場合

座位の場合

エピペンの使い方

環境再生保全機構作成資料を転載

食物アレルギーやアナフィラキシーから子どもを守る

エピペンの使い方

～アナフィラキシーショックを緩和するエピペン® 使用法 7つのステップ～

エピペン®とは、医師の治療を受けるまでの間、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薬です。
いざというときに迷わずに使うことができるよう、保管場所や使用法を確認しておきましょう。

エピペン® 使用前に
必ずお読みください
必ずお読みください

エピペン®の使用法 7つのステップ

- 1 子どもに声かけ**
子どもが安心するように「大丈夫だよ」などの声かけを
子どもは横に寝かせておく！
- 2 ケースから出す**
▼落ちついて！
ケースからエピペン®を取り出す
- 3 「グー」でにぎる**
▼オレンジ色を下にして
グーでにぎる
- 4 キャップを外す**
▼反対の手はそのままで
反対の手で青いキャップを外す
- 5 太ももの外側に垂直に軽くあてる**
▼体勢が安定するように
子どもにしっかり近づくと
膝の上からOK！
- 6 強く押し、ゆっくり「5」数える**
▼「使うよ」と子どもに声をかけてから押す
途中で離したり、動かしたりしない！
- 7 ゆっくり抜く**
▼押しした角度を保ったまま抜く
症状が改善しても寝かせておく！

エピペン®を使った後は

- エピペン®をケースに戻す
- 吐き気があるときは横向きに
- 吐き気がなければ足を屈して寝かせる

ポスターを無料でダウンロードできます。
カラーコピーして使ってください。

アナフィラキシー発現から30分が救命リミット!!

～食物アレルギーやアナフィラキシーから子どもを守る7カ条～

食物アレルギーの子どもにとって、誤食は命にかかわる事態です。万が一、誤って原因物質を食べってしまった場合、生死を分けるタイムリミットはアナフィラキシー発現から30分。いざというときにあわてないよう、対処方法を確認しておきましょう。

日ごろの準備

- エピペンの保管場所を、職員全員が把握しておく
- ピクニックシートやペーパータオルを高備しておく
- 救急車が来るまでの時間を把握しておく

食物アレルギーから子どもを守る7カ条

- 1 大人3人で対処**
 - 次のごとを3人以上で分担
 - そばにいて声をかける ●嘔吐、失禁などに対応
 - 救急車を呼ぶ、保護者に連絡する
- 2 救急車を呼ぶ**
 - 軽い症状が重症化するかも!
 - 症状が次々に変化し悪化することがあるので、すぐ救急車を呼ぶ
- 3 歩かせない 動かさない**
 - 歩くことが命取り!
 - その場で横にさせる ●トイレに行かせない
 - 止むを得ず動かすときは担架を使用
- 4 どんな症状も見逃さない**
 - ささいな変化が命取り!
 - 初期症状は「せき」「のどの違和感」などごく軽い
- 5 子どものそばを離れない**
 - 1人は必ずそばにいます!
 - 「息が苦しくない?」「気持ち悪くない?」など積極的に声をかける
- 6 エピペン®は迷わず使う**
 - 少しでも使うことを考えたら実行!
 - 誤食から5～10分以内で決断する
 - 使用により症状が悪化することはない
- 7 必ず病院へ**
 - 症状が回復しても安心しない!
 - 誤食したら、エピペンの使用にかかわらず病院へ

大人が一人しかいないときは、子どもたちに大人を呼んできてもらう。

高学年の子どもたちなら、ポスターを見ながら一緒に対処する方法もあります。

NPO法人アトピッコ地球の子ネットワーク

発行 食物アレルギー-緊急対応マニュアル2019

※本マニュアルは緊急対応マニュアル-食物アレルギー対応ガイドライン-の補綴として発行されています。

認定NPO法人 アトピッコ地球の子ネットワーク

33



ご清聴ありがとうございました
ご質問をお願いします

認定NPO法人アトピッコ地球の子ネットワーク

<https://www.atopicco.org>

E-mail akagi@atopicco.org

食物アレルギー危機管理情報(FAICM)

<https://www.atopicco-foodallergy.org/>

34

プロジェクト・スケジュール (全てオンライン開催)

2020年6月13日	ティーンズミーティング・準備	記録掲載
2020年6月28日	カルビーさんと話そう	記録掲載
2020年7月16日	ティーンズミーティング	
2020年7月29日	夜の患者交流会	
2020年8月15日	災害とアレルギー ～刻々と変化する課題、私たちにできること～	
2020年8月22日	キャンプ後夜祭・ディスカッション	
2020年10月4日	『カルビーさんと話そう(ティーンズ世代)』	
2020年12月5日	学習会 // 食物アレルギーについて子ども食堂ができること	資料掲載
2021年2月20日	ティーンズミーティング in 京都	
2021年3月6日	セブンイレブンの皆さんと考えるワークショップ	
2021年4月17日	「アレルギー表示ワークショップ」セブンイレブンと話そう	
2021年4月29日	ティーンズミーティング	
2021年6月19日	「食物アレルギーと精神的負担」非公開	
2021年8月9日	ティーンズミーティング	写真掲載
2021年8月9日	ハウス食品・専用工場のしくみ・ディスカッション	
2021年8月14日	セブンイレブン・ジャパン、食品表示ワークショップ	
2021年8月14日	エスビー食品、スパイスの話・ワークショップ	
2021年8月14日	学習会 // 小児科の先生に質問せめ!	資料掲載
2021年10月23日	学習会 // 食物と身体学習会	資料掲載
2022年1月29日	学習会 // 災害とアレルギー	資料掲載



ティーン参加者296人、司会などのボランティアをしてくださったティーン6人
 講師や話題提供者、裏方として参加してくださった大人23人
 交流会・ディスカッションに参加してくださった大人35人

食物アレルギーやアナフィラキシーから子どもを守る

エピペン®の使い方

～アナフィラキシーショックを緩和するエピペン® 使用法 7つのステップ～

エピペン®とは、医師の治療を受けるまでの間、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です。

いざというときに迷うことなく使用できるよう、保管場所や使用法を確認しておきましょう。

エピペン®使用の前に

- 救急車を呼んでおく
- 保護者にも連絡を

エピペン®の使用法 7つのステップ

1

子どもに声かけ

- ▼ 子どもが安心するように「大丈夫だよ」などの声かけを
- 子どもは横に寝かせておく！



2

ケースから出す

- ▼ 落ちついて！ケースからエピペン®を取り出す



3

「グー」でにぎる

- ▼ オレンジ色を下にしてグーでにぎる



4

キャップを外す

- ▼ にぎった手はそのまま反対の手で青いキャップを外す



● 子どもは寝かせたまま！

5

太ももの外側に垂直に軽くあてる

- ▼ 体勢が安定するように子どもにしっかり近づく
- 服の上からでOK！



6

強く押し、ゆっくり「5」数える

- ▼ 「使うよ」と子どもに声をかけてから押す
- 途中で離したり、動かしたりしない！



7

ゆっくり抜く

- ▼ 押した角度を保ったまま抜く
- 症状が改善しても寝かせておく！



エピペン®を使った後は…

エピペン®をケースに戻す

※オレンジ部分は伸びたままなのでケースのふたは閉まらない。



吐き気があるときは横向きに



吐き気がなければ足を高くして寝かせる



アナフィラキシー
発現から

30分が救命リミット!!

～食物アレルギーやアナフィラキシーから子どもを守る**7**カ条～

食物アレルギーの子どもにとって、誤食は命にかかわる事態です。

万が一、誤って原因物質を食べてしまった場合、生死を分ける

タイムリミットはアナフィラキシー発現から30分。

いざというときにあわてないように、対処方法を確認しておきましょう。

日ごろの準備

- エピペン®の保管場所を、職員全員が把握しておく
- ピクニックシートやペーパータオルを常備しておく
- 救急車が来るまでの時間を把握しておく

食物アレルギーから子どもを守る**7**カ条

1



大人3人で対処

次のことを3人以上で分担!

- そばにいて声をかける
- 嘔吐、失禁などに対応
- 救急車を呼ぶ、保護者に連絡する

2



救急車を呼ぶ

軽い症状が重症化することも!

- 症状が次々に変化し悪化することがあるので
すぐ救急車を呼ぶ

3



歩かせない
動かさない

歩くことが命取りに!

- その場で横にさせる
- トイレに行かせない
- 止むを得ず動かすときは担架を使用

4



どんな症状も
見逃さない

ささいな変化が命取りに!

- 初期症状は「せき」「のどの違和感」などごく軽い

5



子どものそばを
離れない

1人は必ずそばにいる!

- 「息は苦しくない?」「気持ち悪くない?」など
積極的に声をかける

6



エピペン®は
迷わず使う

少しでも使うことを考えたら実行!

- 誤食から5～10分以内で決断する
- 使用により症状が悪化することはない

7



必ず病院へ

症状が回復しても安心しない!

- 誤食したら、エピペン®の使用にかかわらず病院へ

制作：食物アレルギー患者支援プロジェクト



(協力) 公益社団法人日本食品衛生協会 / 一般社団法人兵庫小児アレルギー研究会 / 一般社団法人食物アレルギーフォーラム



認定NPO法人
アトピッ子地球の子ネットワーク
(2017.11.3000) 第

認定 NPO 法人アトピッ子地球の子ネットワーク

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-34-12
竹内ローリエビル405

tel. 03-5948-7891

fax. 03-5291-1392

info@atopicco.org

2022年5月



アトピッ子

