

すこやか Suboyaka

TSURUMI, S special edition
「じどものアレルギー」

健康管理センター

「病気予防」「健康寿命」の鍵は腸内環境にあり!!

「あなたの腸内環境を検査してみませんか？」

介護老人保健施設シエモア鶴見

皆さん楽しくリハビリを頑張っています

「在宅への復帰を目指して(入所)」

健康のワンポイント

「熱中症予防のために」



日出町 大神ファームのバラ園

2024. May

Vol. 608

広報誌「厚生連だより」

こどものアレルギー

小児科 科長 安部 義一



今回は、アレルギーに関してのお話をさせていただきます。

そもそもアレルギーとは何でしょうか？

日常生活で、拒否反応や毛嫌いする物や事柄に対して〇〇アレルギーという表現をよく耳にしますが、私たちが言うアレルギーとは異なるものです。

人間を含め、生物には自身を外敵(細菌やウイルスなど)から体を守る仕組みが備わっています。これがいわゆる「免疫」です。本来は自身を守るはずの仕組み(=免疫)が、特定の刺激(例えば花粉や食物、薬など)に対して免疫が過剰に反応することにより、体に症状が引き起こされるのが「アレルギー」です。

アレルギーと一口にいっても、実に様々な種類があります。具体的には食物アレルギー、薬物アレルギー、花粉症、喘息、アレルギー性結膜炎、接触性皮膚炎、蕁麻疹などが該当します。アレルギーというと食べ物や薬に対するものを連想する方が多いですが、広い意味では花粉症や喘息などもアレルギーに含まれます。



食物アレルギーと診断

近年、食物アレルギーの患者さんは増加しており、相談を受けることが多々あります。

サバを食べて蕁麻疹が出ることがあります。(いわゆる、「サバにあたる」というものです。)蕁麻疹以外にも顔面紅潮、頭痛、吐き気などアレルギーと同じような症状が出ることがあります。サバ以外にもマグロ、イワシ、カツオ、ブリ等の赤身の魚で起こることがあります。これはヒスタミン中毒と言われるもので、魚の鮮度が落ちることでヒスタミンという物質が作られることが原因です。

本来アレルギーがある人でも、ない人でも起こりうることで、アレルギーではありません。このような事例もあるので、気になる症状がある場合は是非、かかりつけ医などで相談してみてください。

血液検査では特異的IgEという項目を調べますが、この検査では特定の食物(物質)に対してアレルギーがどの位強いかが分かります。最近では、アレルゲンコンポーネントという項目が調べられるようになり、これによって診断精度が上昇しています。例えば、ピーナッツの特異的IgEの値は陽性だったけど、そのアレルゲンコンポーネント IgE (Ara h2)が陰性ならばピーナッツアレルギーでない可能性が高いですし、逆にピーナッツの特異的IgEの値は陰性でも、Ara h2が陽性ならばピーナッツアレルギーである可能性は高まります。しかし、まだアレルゲンコンポーネントを保険診療で調べることができる食材は表にあるものに限られています。

表. 保険適応のある食品とそのアレルゲンコンポーネント

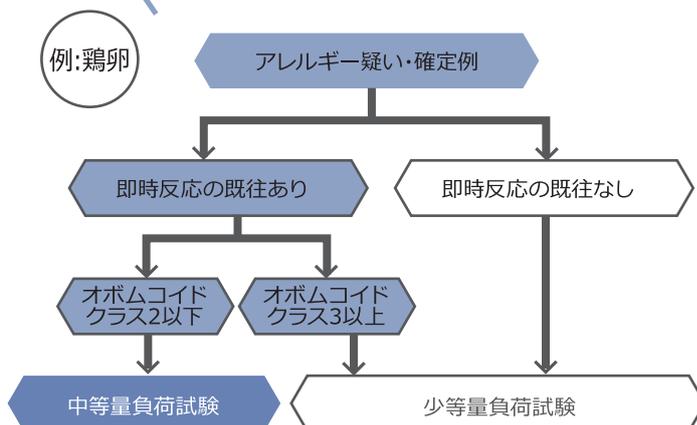
原因食品	特異的 IgE	アレルゲンコンポーネント IgE
卵	卵 白 黄	オボムコイド
牛 乳	ミルク	カゼイン α-ラクトアルブミン β-ラクトグロブリン
小 麦	小 麦 グルテン	ω-5グリアジン
大 豆	大 豆	Gly m4
カシューナッツ	カシューナッツ	Jug r1
ピーナッツ	ピーナッツ	Ara h2
クルミ	クルミ	Ana O3



アレルゲンコンポーネントの登場で、血液検査による食物アレルギーの診断精度は高まってきています。しかし、血液検査では陰性なのに食べると症状が出る。逆に、血液検査では陽性なのに、食べても症状は出ないというケースは多々あります。アレルギーの種類によっては血液検査でも陰性となる例もあるため、実際に食べてみて症状が出るかどうかを確認するのが最も確実です。その方法が食物経口負荷試験(Oral Food Challenge, OFC)です。中等量負荷でのOFCの一例を示します。体調不良がないことを確認後、30分間隔で実際に食べていただきます。

何か症状があれば、その都度お子さんの状態を確認し、試験続行か中止を判断します。予定の負荷試験終了後はお子さんの安全を確認してから帰宅となります。当院では、より安全に食物経口負荷試験が行えるよう、日帰り入院で検査を行っています。(保険診療上は年2回まで行うことができますので、外来などでご相談下さい) これらの検査結果を踏まえて、可能な範囲内で少量ずつでも食べてもらうような指導を行うようにしています。

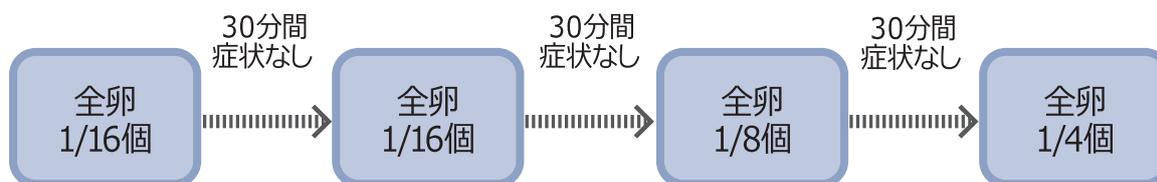
食物経口負荷試験の流れ



- 少等量:
- 加熱全卵 ※1/32~1/25個相当
 - 加熱卵白 ※1~1.5g相当
- 中等量:
- 加熱全卵 ※1/8~1/2個相当
 - 加熱卵白 ※4~18g相当

負荷試験の実際

中等量負荷の場合(合計で鶏卵1/2個程度を目標)



アレルギーと予防接種

現在、小児科では多くの予防接種が定期接種(決められた時期に接種すれば、無料で受けられる予防接種のこと)になっています。少し前までは、任意接種(自治体によっては補助が出る場合もありますが、基本的には個人負担で接種する予防接種のこと)であったものも定期接種になっています。具体的には、小児では任意の予防接種はおたふくかぜと季節性インフルエンザのみになりました。

予防接種のアレルギーを心配される方は多いですが、特に関連が心配されるのは卵アレルギーのあるお子さんだと思います。日本で通常接種が行われている予防接種のうち、卵と関連性があるとされるものは麻しん(はしか)風しん混合ワクチン(MRワクチン)、おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)(ムンプスワクチン)、インフルエンザワクチンの3つです。

MRワクチンとムンプスワクチンはいずれもワクチンの製造過程でニワトリの細胞が使われていますが、一般的な卵アレルギーの反応が生じる鶏卵タンパク質は含まれていませんので、安全に受けることができます。また、インフルエンザワクチンに関しては製造する過程で有精卵が使われており、日本製のワクチンでは1mLあたり数ng(ナノグラム)(=1gの10億分の1)の鶏卵タンパク質が混入している可能性があります。実際の接種では、6か月以上3歳未満では1回あたり0.25ml、3歳以上では0.5mlを使用しており、さらに少ないことがお分かりいただけるかと思いますが。

このような理由から、鶏卵アレルギーを有しているお子さんでも大多数は特に問題なく予防接種を受けることは可能です。しかし、過去に予防接種でアレルギー、アナフィラキシーを起こしたことがある方は、事前に皮内テスト(ごく少量を皮内に注射してアレルギー反応の有無を調べるテスト)などで安全性を確認した上で接種できることが多いので、ご心配な方はご相談ください。お子さんと家族の方々の笑顔のためにお力になればと思います。どうぞよろしくお願い致します。



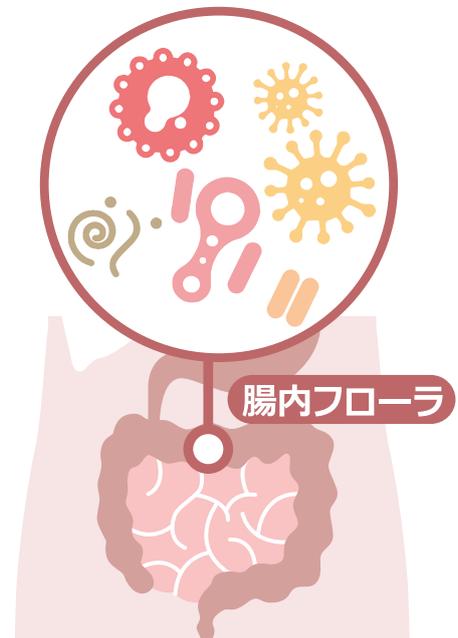


「腸内フローラ」という言葉を聞いた事がありますか?
腸内フローラとは、腸内に生息する常在細菌の集合体で、私たちの腸内には約100兆匹以上の細菌が住み着いています。

近年、「腸内フローラ」が私たちの健康に密接に関係している事が研究で解明されており、腸内フローラの乱れにより様々な病気にかかる危険性が高まることも分かってまいりました。(腸炎、大腸がん、乳がん、肥満、アレルギー、動脈硬化、糖尿病、自閉症など)

ご自身の腸内フローラバランスを知り、自分にあった生活習慣の改善をすることが重要です。

- ✓ 下痢や便秘などお腹の悩みでお困りの方
- ✓ 糖尿病、アレルギー等の疾患をお持ちの方
- ✓ お肌のトラブルをかかえている方
- ✓ なかなかダイエットが成功しない方



「腸内フローラ」が関係しているかもしれません
一度ご自身の腸内フローラを調べてみませんか?



腸内フローラ検査でわかること



まずは自分自身の腸内フローラスコアを把握しましょう。

検査結果をもとにご自身の生活習慣を見直すことで様々な病気にかかるリスクを減らすことができます。

- ・太りやすさ
- ・菌の多様性(菌の種類のみ)
- ・腸内フローラバランス
- ・健康維持・増進に関わりの深い菌

なども調べることができ、検査結果を参考に今後の健康維持・増進に役立てることが可能です。

腸内フローラ検査は 自宅で簡単に受けられる検査です

- 1 詳細説明**
健診の際にサービスの詳細な説明をいたします
- 2 自宅で採便**
ご自宅で検査キットを使って便を採取します。
- 3 ポストに投函**
採便したキットを同封の返信用封筒に入れポストに投函します。
- 4 検査結果受取り**
約6週間後に、当センターより検査結果をご自宅に郵送します。

検査費用 **18,700円(税込)**

☎ 0977-75-6154 (予約専用)





大分県厚生連
介護老人保健施設シエモア鶴見

皆さん楽しくリハビリを頑張っています
在宅への復帰を目指して **入所**

令和5年10月より、シエモア鶴見は、「在宅強化型老健施設」として運営をはじめました。これまで以上に機能維持や機能向上など、在宅復帰に向けたリハビリの提供に努めています。ご利用者様は、施設内では日々歩行訓練や起立訓練などのリハビリに取り組み、普段の生活においても「生活リハビリ」の意識を持って頂くよう職員も全力でサポートさせて頂いております。

ご利用者様からは、「リハビリの回数が増えてよかった」、「身体が衰えないようがんばりたい」などの声が聞かれます。今後も私たち施設職員は、1人1人のご利用者様に寄り添ったケアを提供し、在宅復帰などその後の生活が健やかに送れるよう支援してまいります。ご興味がある方はお気軽にご相談ください。



大分県厚生連
介護老人保健施設シエモア鶴見

入所についてのお問い合わせ先
TEL:0977-23-7113
FAX:0977-23-7996
<http://www.ok-chezmoi.com/>



ナビダイヤルについて

4/1(月)よりナビダイヤルを導入致しました。

令和6年4月1日(月)より、代表電話の混雑緩和のため、お問い合わせ専用の自動音声案内サービスを導入致しました。

上記サービス導入に伴い、下記の通り、電話番号が変更になります。

「0977-23-7111」 変更後 → 「0570-06-7111」

詳しくは、下記をご覧ください。ご理解ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

自動音声案内サービス「ナビダイヤル」のご案内

代表電話の混雑緩和のため、令和6年4月1日から、問い合わせ専用の自動音声案内サービスを導入しました。ガイダンスに従って番号をお選びください。ガイダンスの途中でも操作をすることは可能です。

【ナビダイヤル】0570-06-7111

※音声案内が流れている間の通話料金はかかりません。



ナビダイヤル
0570-06-7111

① 予約に関するお問合せ

② 病棟へのお問合せ

③ 医療費に関するお問合せ

④ 診断書等に関するお問合せ

⑤ その他のお問合せ

ナビダイヤル	固定電話		携帯電話	
	INS	ひかり電話	通常プラン	かけ放題プラン
(全国一律課金)	8.5円/180秒	10円/210秒	10円/20秒	

注)この電話番号は、全国どこからでも市内通話料金でご利用いただけます。
また、携帯電話・PHS等からの通話料金は市内・市外・かけ放題プランを問わず、お客様負担となりますことをご了承願います。

熱中症予防のために



暑さを避ける!

扇風機やエアコンで温度をごまめに調節



遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



外出時には日傘や帽子を着用



天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する!

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給



熱中症予防のための情報・資料サイト

熱中症予防のための情報・資料

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



大分県厚生連健康管理センター
農協関係者健診受診者数

JA名	エリア名	受診者数	
JA おおいた	東部エリア	国東	4
		姫島	7
		杵築	6
		山香	0
	中部エリア	大分	78
		由布	7
	南部エリア	臼杵	16
		野津	2
		佐伯	6
	豊肥エリア	豊後大野	6
		竹田	1
	北部エリア	豊後高田	38
		中津	46
		宇佐	64
		安心院	2
	西部エリア	日田	2
		玖珠	23
		九重	0
JA べっぶ日出		22	
大分大山町農協		0	
下郷農協		0	
合計		330	
3月受診者数		2,731	

編集後記

5月になり、過ごしやすい季節となりました。ゴールデンウィークは皆様いかが過ごされましたか? 5月は日差しが強くなる時期でもありますので、日焼け対策もしっかりしていきましょう。 N.S

