

さくら

NPO法人相模原アレルギーの会
 〒252-0303 相模原市南区相模大野 3-3-2bono
 相模大野サウスモール 3階ユニコムプラザ
 さがみはら シェアードオフィス2
 TEL: 042-745-8801 FAX: 042-745-8802
 メール: allergy-kai@sagamihara-allergy.org
 HP: <https://sagamihara-allergy.org>

第10回調理実習

給食における食物アレルギー対応

国立病院機構相模原病院臨床研究センター

朴 善美 (パク・スンミ) 先生



朴と申します。韓国から来ました。韓国でも栄養学を専攻して病院で栄養士をしていました。栄養士をしながら、他の国の事情も知りたいと思い、日本にきました。大学院から現在の臨床研究センターに在籍しております。

本日は皆さまが一番聞きたいという給食対応をお話します。お話する内容はこの下図の手引きに基づいております。すでに、ご存じの方がいると思いますが、相模原病院では必要に応じて初診の時に配布しております。無料でネットでもダウンロードできます。何か知りたいとか、気になることがありましたら、スマホ、パソコンでダウンロードしてください。原材料の見方や原因食品が利用できない場合の調理の工夫などがたくさん掲載されています。

この号には

- 1頁 給食における食物アレルギー対応
- 6頁 医師のつぶやき 玉子酒で消毒?
- 6頁 新型コロナウイルス感染症対策
- 7頁 コロナ禍の患者会活動
- 8頁 報告



厚生労働省のホームページでダウンロード可



文部科学省のホームページでダウンロード可
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokoku/1355536.htm

給食対応に関して

平成20年に学校のアレルギー疾患対応が文科省の監修で出ています。多くの方がご存じとは思いますが、平成24年に調布市で小学生が食物アレルギーの原因食品を給食で誤食してしまいアナフィラキシーショックを起こし、亡くなられた事故がありました。その事件があったから文科省は学校給食における食物アレルギー対応指針を出しました。調布市の事故1年前に保育所の対応ガイドラインが出ており今年(2019年)改正版が出たばかりです。相模原市の場合はマニュアルを出しております。皆さんのお子さんが在籍している学校、保育所での対応がマニュアルと違うという方がいらっしゃいましたらマニュアルと手引きを確認し、主治医と相談してください。平成24年時点で相模原市の市立全園児の2.4%(63名)が食物アレルギーを持っているというデータがあ

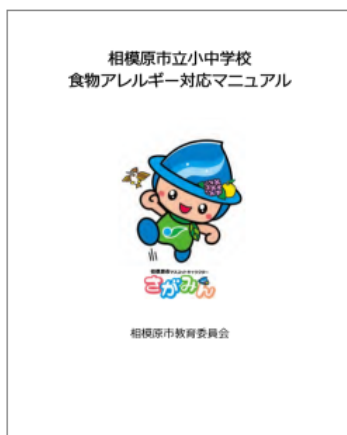
食物アレルギーの診療の手引き2017 食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2017



食物アレルギー研究会よりダウンロード可
<https://www.foodallergy.jp/>

りますが、今はもっと増えているかもしれません。

ルギーを持っているお子さんにおかわりをさせてしまったのか、ということでした。その時の事故は担任の先生のおかわりだけが問題だった訳ではなく、その日のメニューのうち、何が除去食なのか口頭で伝えなければいけなかったのに伝えたのかどうか、配膳の調理師や栄養士も記憶がハッキリしていないなど、いろいろな状況が重なり事故になったと思います。調布市の事故から学んだことは組織的対応をして皆が関わっていくということがとても大事ということです。



相模原市のホームページでダウンロード可



相模原市のホームページでダウンロード可

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kurashi/kyouiku/1010049.html>

給食について正しい対応をしているのかと悩んでいる方が多いと思います。厚労省で出している手引きには食物アレルギーがあっても原則給食は出してくださいと書いてあります。ただ安全性を重視し、食物アレルギー対応委員会で組織的に対応することです。過度の煩雑な対応を避けるために、ガイドラインに基づいた医師の診断による書類提出後の完全除去対応を原則としています。厚労省で出している手引きには安全性を優先して医師による書類を提出後、安全性を最優先に対応するとなっています。この項目ですが、給食がセンターでの調理か、それとも学校の単独調理なのかによって食物アレルギー対応が違います。原則給食対応と書いてあってもセンター給食の場合は、重症度にもよりますが、お弁当を持参することが安全だと思えます。また、組織的に対応することとは、保護者の皆さまに対しても、対応をおこなっている学校、担任の先生、栄養士などにとっても、個人個人の負担を減らすことになり、リスクを減らすことにつながるため大事です。

調布市の事故があった時に、担任の先生が責められたこともありました。担任の先生がおかわりをさせて、それを食べて症状が出たので、なぜ確認せずに、食物ア

必要最最小限の除去とは

食物アレルギーの診断にあたっていまだに血液検査のみで完全除去を指示している医療機関があります。正しい診断は食物経口負荷試験または問診(食べて症状がでる)、血液検査、皮膚テスト、などをおこない、総合して診断します。血液検査で陽性と出てもそれだけで食物アレルギーと診断することは無理があります。病院にはエビアレルギーなので、シラスに入っている小さなエビを取り除いて食べていますという方や、牛乳アレルギーなので牛肉も食べていませんでしたという方も

保育所・幼稚園・学校における対応

「食物アレルギー対応の原則」

- ▶ 食物アレルギーがあっても**原則的に給食を提供する**
- ▶ **安全性**を最優先に対応する
- ▶ 食物アレルギー対応委員会などで**組織的に対応する**
- ▶ ガイドラインに基づき、**医師の診断による書類を提出する**
- ▶ **完全除去対応を原則**とし、過度に複雑な対応は行わない

【食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2017】

いました。

どこまで除去すべきかは、個人個人異なります。主治医と相談し、除去しなくても良いものまで除去しないようにしてください。ここが大事なポイントになります。卵アレルギーでも少量食べただけで症状がでてしまう子もいれば、全卵の半分までは症状なく食べられる子もいます。食べられるところまで見極めて食べるのが大

事です。

「食育」という観点からも味覚の発達は重要になります。人間の味覚は3歳までに完成されることが文献に書いてあります。3歳までにたくさんの刺激を受けて、色々な味を味わうということは、アレルギーを置いてもお子さんの発達につながると思います。特に卵、牛乳のアレルギーを持っているお子さんは、ある程度食べられるようになったとしても、嫌がって食べてくれない場合が多いです。離乳食で食べなれていない味に対して警戒します。食べられる量までは繰り返して食べた方がいいと言われてしています。症状なく食べられる範囲を探すために、食物経口負荷試験をおこない、食べられる範囲を見極めていきます。

給食では完全解除か完全除去かのいずれか

食物アレルギーの確定診断

1. 特定の食物摂取によりアレルギー症状が誘発されること（問診又は食物経口負荷試験）
2. その食物に感作されていること（特異的IgE抗体・皮膚試験が陽性）

1及び2が確認できれば、確定診断とする。

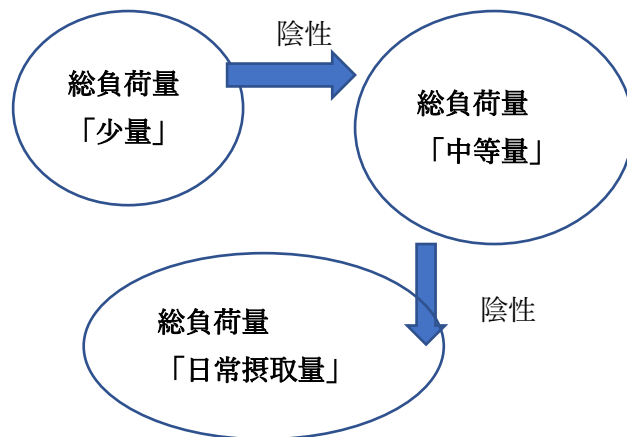
どちらか一方だけでは、食物アレルギーと診断したことになる。

「食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2017」

食物経口負荷試のステップは病院によっては違うこともあります。相模原病院は卵、牛乳の場合は卵と牛乳をつなぎとして使用した料理を用いておこなっています。量が増えていくことに対しては、炒り卵やヨーグルトなど原因食物そのものでおこないます。

少量からはじめ、中等量、日常生活量という流れになります。よく質問で、卵だったら二分の一まで食べられるという場合、給食対応はどうなっていますか？と聞かれることが多くあります。給食対応で食べてよいことになるには、日常摂取量まで食べられることになっていないといけません。

食物経口負荷試験は次の順番に行ないます。（陽性の場合には違う対応になります。）



例えば、日常生活のなかで、朝、目玉焼きを食べて、お昼にたまごが入っているパンを食べて、走って、遊んでも症状がでないということが確認でき、加熱が緩いプリンやカスタードクリームなどを食べたり、マヨネーズが食べても症状がでないことが確認できたら、主治医の許可を得て、給食開始になります。その前の段階である程度の量が食べられるようになったとしても、給食に関しては除去継続が原則です。つまり食べるか、完全に除去するか、いずれかの対応をとってください。とガイドラインには書いてあります。誤食を避けるためにできることは完全除去です。なぜ完全除去をしなければいけないのか。

「給食は第三者が提供するものであるため、保護者の責任で部分的に摂取する自宅の対応と同じことをすべきではない」からです。自宅で部分摂取を進めている人は保護者の観察の元でおこなわれています。給食は保護者の方ではなく、第三者が作られていることから、部分摂取はできないのです。部分摂取がダメなもう一つの理由は、その日の体調によっていつもは症状なく摂取できた量でも症状が誘発されるリスクを否定できないからです。普段症状がなく摂取している量であっても風邪気味、体調の良し悪しで症状が出てしまう可能性があります。体調不良などの細かいチェックを学校の先生や保育園、幼稚園の先生たちにやっていただくのは無理があります。また運動をおこなって症状がでる場合もありますので、部分摂取は学校、保育園等ではしてはいけません。

お母様たちとお話すると「うちの子はお弁当を持たせています」ただ、食べられる範囲までの原因食物を詰めて持たせているケースがたまにあります。相模原病院

では原因食物を週に 2、3 回ぐらい摂取してください。とお伝えしてはいますが、原因食物をお弁当に入れるのはリスクがあります。お弁当には入れないでください。

給食で部分解除をしてはいけない三つ目の理由は調理現場では何種類もの食材、調味料があり、混入の可能性があるので。一人が最初から最後までを調理することはありません。下処理は誰が担当して、炒めは、煮込は、など、各担当者が受け持ちます。どこに原因食物の混入があったかは把握できませんので、部分解除は無理です。ですので、原因食物が入っている食べ物を提供するか、提供しないかの選択になります。

食物アレルギーの治療・管理の原則

正しい診断に基づいた**必要最小限**の原因食物の除去

必要最小限の除去とは？

- ① 食べると症状が誘発される食物だけを除去する
- ② 原因食物でも、症状が誘発されない“食べられる範囲”までは食べることが出来る

生活管理指導表を基に

生活管理指導表は医師の診断通りになります。保育所と学校では少し異なりますが、大きな違いはありません。基本的に半年、1 年に 1 回提出することになっています。しかしまだ管理指導表が完全に活用されているとは言えません。全国の統計をだすと 100%まで達していません。生活管理指導表をご存じない先生がいましたら、生活管理指導表がありますとお伝えしてください。

生活管理指導表は医療機関と保護者と保育所、学校をつなぐコミュニケーションのツールの一つです。実際に主治医と保育所、学校の先生が直にお会いするわけではありませんから、この指導表で給食対応をどうするかを決めます。この生活管理指導表は食物経口負荷試験または問診などで医師が症状の有無を確認し記入しているもので信頼性が高い資料になっています。保育所の生活管理指導表には未摂取欄があります。食べた

経験がなく実際アレルギー症状が誘発されるか判らないことを示します。

よく質問をうけるのは、この生活管理指導表の内容の中で、給食現場で完全除去になった場合、どこまで除去すべきか、何なら食べられるか、ということです。例えば卵アレルギーの場合、卵殻カルシウム摂取は可能な場合がほとんどです。牛乳アレルギーの場合は重症な方であれば乳糖は摂取可能です。小麦アレルギーでは醤油、お酢、麦茶は摂取可能な場合がほとんどです。なかには麦茶を摂取していない人がいますが、麦茶は大麦なので大麦自体にアレルギーがなければ摂取可能です。大豆ア

レルギーでも醤油、味噌、大豆油などは大豆を完全除去していても、基本的に使えます。ここまで給食で除去してくださいとなったら、給食現場では確かに無理な話になります。魚アレルギーだからだし汁除去、ゴマアレルギーだからゴマ油も除去となると調理現場の対応が煩雑になります。集団給食は完全除去対応だが、基本的に除去する必要のない調味料、だし、添加物は使用することが多いです。これも除去となると給食における対応には無理がありお弁当持参となります。調味料、だし、添加物でも段階的に食べられる

ようになれば、給食（除去食）を食べられるようになります。

集団給食における食物アレルギー対応

集団給食は完全除去対応だが、基本的に除去する必要のない調味料・だし・添加物は使用することが多い

| 原因食物 | 基本的に除去する必要のない調味料・だし・添加物等 |
|------|--------------------------|
| 鶏卵 | 卵殻カルシウム |
| 牛乳 | 乳糖 |
| 小麦 | 醤油・酢・麦茶 |
| 大豆 | 大豆油・醤油・味噌 |
| ゴマ | ゴマ油 |
| 魚類 | かつおだし |
| 肉類 | エキス |

「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン（2019年改訂版）」

学校に入学してから、給食以外にどのような事に注意すればいいのですかと質問を受けます。保育所でも学校でも小麦粘土の使用することがあります。小麦アレルギーがあるとその場で一緒になって遊んでいると症状がでる場合があります。調理体験は保育園、学校にアレルギーの対応をしてもらう必要があります。豆まきも大豆アレルギーの子は症状がでてしまう恐れがあります。牛乳アレルギーのお子さんは学校では牛乳パックの回収が問題になります。入学したてだと牛乳が最後まで飲みきりらない、こぼしてしまう。綺麗にふき取ることができないなどの対応を学校側と緊密に話をしないとけません。牛乳を飲む時間に少し離れる、保護者が給食時に同席して様子を見るという手もあります。ルールは特にありませんので担任の先生、学校の委員会と細かくチェックしていた方がよいでしょう。

費量が増えていたのが一因でした。ナッツ協会へ問い合わせをしたら TV やネット等でナッツが健康食品だと流れていて、輸入量の増加から沢山の加工食品に含まれるようになったとのことです。食べる頻度が増えると、症状の報告も増えます。ナッツ類の注意しなければならない点は、見た目では含まれているか、含まれていないかの判断ができないことです。特にアーモンドは、粉末、ペースト状になりお菓子に含まれることが多く、クルミに関してもいろいろな食品に含まれていて、例えば洋菓子、和菓子、イタリアン系のドレッシング、アジア圏の麺類へのトッピングなど、思わぬ料理、お菓子などに含まれています。ナッツ類のアレルギーをお持ちの方は原材料の確認を必ずおこなって食べたことない食べ物は原材料の確認を必ずおこなってください。特に外食はそもそも原料の表示対象外であるので、注意が必要です。

(まとめ:荒川)

食物アレルギーを有する子どもにとって注意すべき場面



- ▶ 小麦粘土を使った遊び・制作
- ▶ 調理体験 (おやつ作りなど)
- ▶ 豆まき
- ▶ 牛乳パックの回収



朴先生講演の様子



加工食品のアレルギー表示

2019 年 9 月から特定原材料に準ずるものに「アーモンド」が追加されました。今までは義務表示されていたのが 7 品目、推奨表示は 20 品目でしたが、推奨表示 (特定原材料に準ずるもの) にアーモンドが追加され、義務表示と推奨表示を合わせてトータル 28 品目になりました。

アーモンド、クルミ、カシューナッツなど、ナッツ類のアレルギー報告はここ 3 年間で増えています。特にクルミに関しては増えております。なぜなのか背景を調べました。クルミ、カシューナッツの国内の消

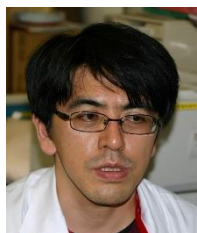
加工食品のアレルギー表示

義務表示と推奨表示

| 表示 | 用語 | 名称 |
|------|---------------------------|--|
| 義務づけ | 特定原材料 (7品目) | 卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに |
| 推奨 | 特定原材料に 準ずるもの (21品目) | あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、 アーモンド |

2019.9.19より**アーモンド**が**推奨表示**に追加

医師のつぶやき (13)



玉子酒で消毒？

聖マリアンナ医大

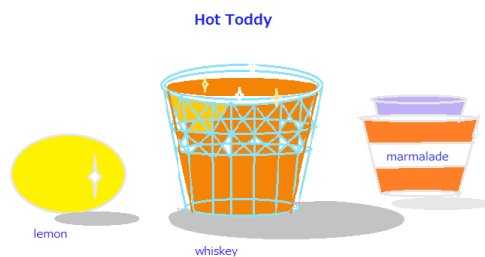
横浜市西部病院呼吸器内科医長

粒来崇博 (つぶらい・たかひろ)

新型コロナウイルス感染症 (COVID19) をはじめとしてウイルス、細菌に対する消毒には 77% エタノールが有効とされています。気道感染では、鼻腔、咽頭部が感染の始まりとなるため、同部位の管理が重要です。沖縄科学技術大学院大学 (OIST) 物理学部の新竹教授は、気道に効率よく吸入させるため、エタノール溶液を温め、エタノールの沸点 (78.94°C) と水の沸点 (100°C) の差を利用して高濃度エタノール蒸気を吸入する方法を考案しました。その結果、20% 程度のエタノール溶液を 50-60°C にあたため、2 分程度に 1 回換気量を 500ml (やや大きめの呼吸程度) で安静換気すると十分なエタノール濃度の蒸気吸入ができることがわかりました。

そこで、ウイスキー、ウォッカ、ジン、焼酎、泡盛、ワイン、日本酒を用いて、15-20% エタノール濃度、50-60°C に調整 (お湯割りもしくはお燗)、試行したところ、十分なエタノール濃度が得られることがわかりました。著者らの考察として、手軽にできること、食品を用いているので安全性が高いと考えられること、社会生活を円滑に行うため 1 日 1 回入眠前として使用後の車の運転は避けること、メタノールは毒性が強く避けるべきであることを述べています。ちなみに新竹先生の本職は物理学で、量子波光学顕微鏡で受賞多数の著名な方です。2020 年 5 月現在、COVID19 の自粛要請と不安で皆様かなり疲れていると思われるなか、思わずほおが緩む洗練された上質なユーモアです。

当然のことながら、すでに咽頭についたウイルスに後からやっても有効なわけではないのですが、スコットランドの民間療法にウイスキーの 1:1 のお湯割りに砂糖、マーマレード、レモンなどを入れる Hot Toddy という飲み物があります。NHK 朝ドラの「マッサン」に出てきました。日本古来の玉子酒もあります。あながちガセではないかもしれませんよ。



新型コロナウイルス感染症対策

気管支ぜんそくを持つ人は新型コロナウイルス感染症にやられる危険性が高いのか？ そんなことはありません。吸入ステロイド薬を使ってぜんそくが十分にコントロールされていれば、新型コロナウイルスに感染するリスク、重症化するリスクは健常人とほとんど変わりません。ただしコントロールが悪ければ重症化する危険が大きくなります。したがって気管支ぜんそくのある人はぜんそくのコントロールを良好に保つことが第一です、そうすればたとえ感染しても、重症化する心配は少なくなります。

感染を予防するために一番重要なのは手洗いです。手のひら、手の甲、手首、指の股、指の 1 本 1 本を全部で 20 秒から 30 秒かけて丁寧に洗います。帰宅したらまず手を洗う。これで感染の危険はかなり減ります。そして密閉、密集、密接の三密を避けること、つまり密閉された場所を避け、人との距離を十分開ける (ソーシャル・ディスタンスを保つ) ことです。マスクは感染予防のためというより、万一自分が感染していた場合、周囲にウイルスをばらまかないためのエチケットと考えた方がいいでしょう。

さて、新型コロナウイルス感染症の第三波が来るかもしれないこの冬をどう乗り切るか。インフルエンザワクチンの接種はぜひ受けてください。新型コロナウイルスのワクチンはまだあまり期待できませんので、上に述べた感染防止策、重症化防止策を徹底して、うまく冬を乗り切りましょう。

(長谷川真紀先生・談)

★コロナウイルス禍の患者会活動

今年春からの新型コロナウイルス感染症の拡大は、当 NPO 法人相模原アレルギーの会の活動を直撃しました。事務所のある相模原市相模大野のユニコムプラザは閉鎖されてアクセスできず、定例理事会はおろか、事務作業もできず、活動メンバー一同、頭を抱えました。

イベントはすべて中止

その後、わずかずつ立ち入りが許されて、事務所へは行けるようになりましたが、予定していた講習会、相談会などはすべて中止に。ユニコムプラザで予定されていたユニバーサル美容フェスタや相模原市の桜まつりも中止になったため、ブース出展もできませんでした。

考えてみると、患者会のイベントは 3 密が避けられないものばかりです。今後どうしていくか、知恵を絞らなければなりません。予約制の相談会、参加人数を絞った講演会のほか、ビデオ会議ツールを活用したりリモート相談会の開催を計画しています。

会報「さくら」の発行

会報「さくら」の制作は、もともとオンラインで執筆、編集、割付、校正の作業していたため、何とか続けることができました。大変だったのはユニコムプラザ閉鎖中の 4 月号の発送作業は皆で集り作業ができず、難航しました。

会報は講演会や講習会での講演の詳細を中心としていたため、そろそろネタが尽きてきました。これからはいろいろなテーマに沿った特集記事を毎号出していこうと考えています。

会発足 30 周年記念事業

今年当会の前身である「国立相模原病院アレルギー喘息患者会」が 1990 年に発足してから 30 周年となります（2010 年に NPO 法人化して現在の名称に）。これを記念して、主に大人のアレルギー疾患をわかりやすく解説したリーフレットの発行作業を進めています。また新型コロナウイルス感染症と間違われやすい、アレルギー性の咳、くしゃみであることを示すため、バッグなどにつけられるシールやキーホルダーの配布も予定しています。

最初のコロナ禍ショックを通り過ぎると、現在の状態でも患者会にはいろいろとできることがあるとわかってきました。がんばって前に進もうと思います。皆さん、ご支援をどうぞよろしく。



★NPO 法人相模原アレルギーの会

今期後半の会の活動について

新型コロナウイルスの拡大に伴い、各方面での自粛が言われる中、当患者会でも計画をしておりました事業計画の変更を余儀なくされ、会員の皆様にはご迷惑をお掛けしております。

今後の事業計画については、多くの方にお集まりいただく、講演会などは出来ればウェブ等の利用が可能であれば行いたいと思いますが、基本は自粛させていただき、小規模なおしゃべり会・相談会の方向で考えております。

近いところでは 11 月 22 日(日)に予定しておりました第 41 回講演会です。「今秋冬のインフルエンザ・コロナウイルスに向かって」の講習をウェブで配信できればと考えております。その他相談会(時間予約)及び 30 周年資料配布会にしたいと思っております。



また、12月に行っておりました、食物アレルギーの方・ご家族に向けた調理実習&講習会は2月頃に相談会の形を考えております。その都度、会報にてお知らせをいたしますのでご検討よろしくお願い致します。

また、会員の皆様からの良いお知恵がございましたらご遠慮なく、お申し付けください。役員一同心よりお待ちしております。

日常の疾患コントロールに加え、3密を避け、マスク・手洗いの徹底をし、この困難を乗り越えましょう。

(事務局北島)

★「おしゃべり会」報告

10月9日(金曜日) オンラインおしゃべり会をいたしました。Google Meet を使い参加者と楽しくおしゃべりしました。今回は「おしゃべり会」、調理実習に参加された方と相模原市市議員五十嵐氏も参加されました。

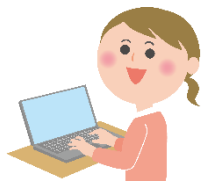


★募集!

体験記、さくらを讀んでの感想やご意見などを募集します。奮ってご応募お願いします。原稿用紙 200 文字から 400 文字内。メール、手紙。下記の住所をお願いします。締め切りは 119 号に掲載は 12 月 5 日、129 号は 3 月 5 日まで。

★アレルギー疾患相談会報告

10月10日(土曜日)



台風 14 号は直撃を避けられましたが、生憎の雨の中、ユニコムプラザにて第 27 回講習会を少人数での開催をしました。

★相模大野のユニコムプラザさがみはらで、まちづくりフェスタ交流展示会が 10 月 4 日から 10 月 30 日まで開かれています。

当会もパネル展示、無料配布に会報さくら、ハンドブックを置かせてもらいました。

☆連絡先 〒252-0303 相模原市南区相模大野 3-3-2 Bono 相模大野サウスモール 3 階
ユニコムプラザさがみはら シェアードオフィス 2
NPO 法人 相模原アレルギーの会

Tel : 042-745-8801 Fax : 042-745-8802

メール : allergy-kai@sagamiharaallergy.org

HP : <https://sagamihara-allergy.org>



★ボランティア募集!

さくら会報の編集、テープおこし、感想文、挿絵など。各講演会、講習会へのボランティア。企画の参加などのボランティアを随時募集しております。

