

2012. 2. 25

江古田図書館個性づくりテーマ展示第5回



## アレルギーのはなし



暖かくなりはじめると街にはマスク姿が目立つようになります。

毎年この時期、憂うつな人も多いのではないのでしょうか。

花粉症を始めアトピー性皮膚炎、食物アレルギー、気管支ぜん息など日本人の3人に1人はアレルギーを抱えていて、今や国民病と言われるくらいアレルギー人口は増えています。

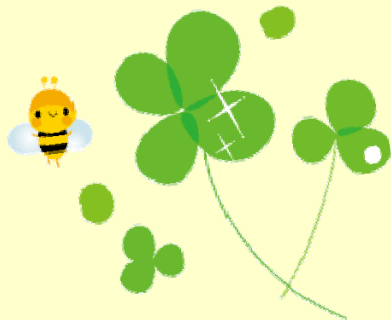
今回はアレルギーの改善に役立つ情報を中心にお届けしたいと思います。

### 展示のご案内



展示場所： 江古田図書館 2階展示コーナー

展示期間： 2012年2月25日（土）～2012年4月26日（木）



お問い合わせ先： 江古田図書館

中野区江古田 2-1-11

TEL 03-3319-9301

## アレルギーの原因は何なのでしょう

皮膚がかゆい！鼻水が止まらない！目がかゆい！咳が立て続けにでる！すべてアレルギーの代表的な症状です。アレルギーの主だったものとして花粉症、アトピー性皮膚炎、気管支ぜん息、食物アレルギーなどがあげられます。

アレルギーは外から入ってきた異物に体が過剰に反応した状態のことを言います。

異物といっても特別な物ではなく、花粉、ハウスダストと呼ばれる家屋のチリやカビ、ペット、卵・小麦粉・牛乳などの食べ物など、身の回りのありとあらゆるものがアレルギーをひきおこします。

Aさんにとっては何でもないものでもBさんの体は

過剰に反応してしまう、これがアレルギーなのです。

アレルギーの症状は主に外界との境目、皮膚や粘膜に起こります。鼻・喉・肺などの呼吸器、胃や腸などの消化器はすべてからだの内側と外からの異物である空気や食べ物とが接触する境目の場所です。

図のような症状はアレルギー体質がもとにあって起こります。アレルギー体質とは異物が体内に入ってきた時にIgE抗体という特殊な抗体を作りやすい体質のことを指します。IgE抗体は皮膚の下や腸壁の近く、気道などに多く待機して異物となる食べ物や大気などの通る場所を見張っていて攻撃するのです。

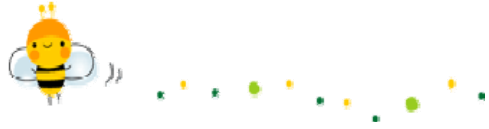
## 自分のアレルギーとむきあう

自分のアレルギーの原因について正しく知ることはアレルギーの症状の改善にむけて一番大事なことです。病院でアレルギー検査を受けることはもちろんですがアレルギー日誌をつけることは原因を知るうえでとても有効です。食事の内容や食べ方、掃除、天気、花粉の飛散状況、衣類、日常使っているシャンプーや石鹸、金属等をチェックしアレルギーの程度とともに記録すると原因の特定の手がかりになります。毎日が難しいようなら状態のひどい時の一日の生活を振り返ってみるといいかもしれません。記録し、自分の生活を客観的に見つめなおすことで原因が見えてきます。その上で自分でできる範囲でアレルゲン(アレルギーをひきおこす原因物質)を1つずつ取り除いて日常生活を改善し体調を管理していくことが大切です。

アレルギー日誌をつけることで、医師もアレルギーの症状をより正確に知ることができますし、適切な治療をしていくことができます。

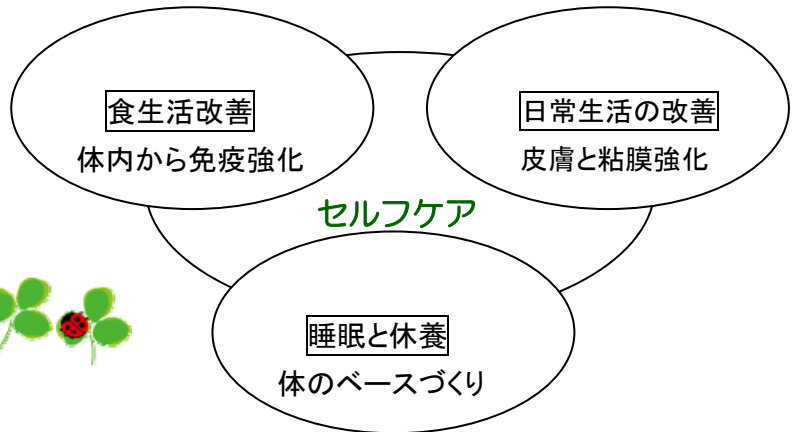


# アレルギーの改善にむけて



アレルギーの改善に向けてどのようなことに気をつけて生活していったらよいのでしょうか。アレルギーは病院で薬をもらったからといってすぐに治せるものではありません。またアレルギーはいつも症状が出ているわけではありません。なにかのきっかけで体調が崩れると免疫のバランスも崩れアレルギーの発症のきっかけになったり、症状悪化の原因になってしまうのです。食事や生活習慣の改善で免疫のバランスを整えましょう。栄養バランスのよい食事を心がけ、よく噛んで決まった時間にとるようにしましょう。江古田げんき倶楽部、第2号「食べて治す！」もぜひ参考になさってください。次に、睡眠と休養をとることを心がけてください。

ぬるめのお湯にゆっくり入り寝る前にリラックスする。せきやかゆみ等の症状で眠れなかったとしても寝不足は次の日に解消すればいいと考え、その上で規則正しい生活を送ってください。また症状が出ている時は強いストレスを感じます。そのストレスがさらに症状を悪化させます。悪循環を招かないために日常生活でストレスにも上手に対処していきましょう。



## アレルギーマーチという言葉聞いたことがありますか？

例えば乳幼児期にアトピーの症状がでてきたとします。小学校に上がるころには気管支ぜん息、さらに思春期を過ぎるころに花粉症になるといったようにアレルギーが行進するようになっていくのでアレルギーマーチと呼ばれています。

これはアレルギーを起こす原因が乳幼児は食物が原因となり、小学校にあがるとダニやホコリが、思春期を過ぎると杉などの花粉が原因として加わることによるものです。

最近ではストレスや過労で免疫のバランスが崩れ 20 代、30 代になってからのアレルギーに悩む人が増えたり、逆に発症の低年齢化も起きています。

遺伝的な要因だけでなくストレス、植林による花粉量の増加、食生活の変化、機密性の高い住宅、大気汚染、化学物質の増加などの環境要因がアレルギーに深く関わっているのです。

参考資料 「アトピー・アレルギー克服応援ブック」 アトピっ子地球の子ネットワーク著 合同出版 2010年  
「つらいアレルギーが治る本」 対馬ルリ子 総監修 小学館 2010年 など



## おすすめ展示図書



### 「花粉症がラクになる」

赤木智美・吉村史郎 著 コモンズ 493.1/ア 2011年

こんなふうに暮らすといつもよりラクだなと思えるためのちょっとした方法や暮らし方がイラストとともに紹介されていてなるほどと思うことばかり。

治療についての最新の医療情報や花粉症に関わる免疫の仕組みなど専門的な解説もわかりやすく、花粉症の人にとってこの春、心強い味方になってくれる一冊です。



### 「子供が喜ぶ食物アレルギーレシピ100」

海老沢元宏・林典子・長谷川実穂 監修 成美堂出版 493.9/コ 2009年

卵・牛乳・小麦を使わないで作る、0～5歳の子供向けレシピを紹介。人気の定番おかず、行事食、おやつのほか、最新の研究成果に基づいた、食物アレルギーの対応加工食品の利用の仕方なども紹介されています。きっと食事やおやつの時間が楽しくなりますよ。

### 「アレルギー全書」

正木拓朗 著 法研 493.1/マ 2009年

アレルギーについての基本知識から、いろいろな疾患の症状と治療、改善方法、治療薬の役割と注意事項までを分かりやすく解説。

アレルギーと上手につき合っていくための、最新治療と生活の手引きが満載です。



### 「ビジュアル版 自分で防ぐ・治すぜんそく」

帯津良一・北村諭 監修 法研 493.3/ジ 2010年

日本における成人気管支ぜんそくの患者は約500万人。ぜんそくは発作のたびに進行し、発作自体も重症化していきます。「発作がおきない状態を保つ」ためにもっとも大切なことは日常生活のすごし方にあるようです。

自分のペースでできる運動や呼吸体操なども数多く紹介されています。



# テーマ展示図書リスト



書名	著者	出版社	出版年	請求記号
食物アレルギーの基礎と対応		みらい	2011	374.9シ
花粉症がラクになる	赤城 智美	コモンズ	2011	493.1ア
花粉症を軽くする暮らし方	赤城 智美	コモンズ	2008	493.1ア
アレルギーは自力で治る！超健康レシピ	市川 晶子	ハート出版	2010	493.1イ
花粉症に負けない食べ方		マガジンハウス	2011	493.1カ
つらいアレルギーが治る本		小学館	2010	493.1ツ
アレルギーのふしぎ	永倉 俊和	ソフトバンク	2010	493.1ナ
そうなんだ！アレルギー	真鍋 穰	新日本出版社	2011	493.1マ
やさしい食物アレルギーの自己管理		医薬ジャーナル社	2009	493.1ヤ
喘息・花粉症・アトピーを絶つ	渡辺 雄二	緑風出版	2011	493.1ワ
患者だからわかる成人・小児ぜんそく		小学館	2010	493.3カ
これだけは知っておきたい患者さんと家族のための の気管支喘息の知識		医薬ジャーナル社	2011	493.3コ
香りで難病対策	川口 健夫	フレグランスジャーナル社	2011	493.8カ
正しく知ろう子どものアトピー性皮膚炎	赤沢 晃	朝日新聞社	2010	493.9ア
これで最後の・・・アトピー卒業ブック	岸本 和裕	健康ジャーナル社	2011	493.9キ
子どもが喜ぶ食物アレルギーレシピ100		成美堂出版	2009	493.9コ
赤ちゃん・子どものアトピー治療	佐藤 健二	子どもの未来社	2010	493.9サ
最新赤ちゃん・子どものアトピー&アレルギー大百科		ベネッセコーポレーション	2010	493.9サ
保護者と学校の先生に伝えたい食物アレルギーの 基礎知識		診断と治療社	2011	493.9ホ
食物アレルギー除去と解除の基本	真鍋 穰	芽ばえ社	2009	493.9マ
安心・安全！子育て健康アドバイス	右田 巳賀	二見書房	2009	493.9ミ
アトピーっ子も安心の毎日ごはん	渡辺 雅美	家の光協会	2011	493.9ワ
「洗わない！」でアトピーを治す	磯辺 善成	講談社	2011	494.8イ
ササッとわかる「アトピーを正しく知って治す新常識」	清益 功浩	講談社	2011	494.8キ
アレルギー体質は「口呼吸」が原因だった	西原 克成	青春出版社	2010	498.3ニ
しのびよる魔の手	里見 信子	文芸社	2010	498.4サ

リストに載っていない資料も取り揃えてありますので展示の棚をご覧ください。

貸出中の資料には予約を入れてご利用下さい。

# 「アレルギー」について詳しく調べる方法

## 1. 情報検索のキーワード

手がかりとなるキーワードを使って検索してみましょう。

アレルギー 花粉症 食物アレルギー アトピー性皮膚炎 気管支ぜんそく 金属アレルギー ハウスダスト  
アナフィラキシー・ショック アレルギーマーチ ペットアレルギー じんましん 接触性アレルギー など

## 2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す(請求記号を参考に同じ主題の本を探すことができます)

請求記号	分野	請求記号	分野	請求記号	分野
493. 1	全身病	493. 3	呼吸器疾患	493. 9	小児科学
494. 8	皮膚科学	498. 3	個人衛生	598. 3	家庭医学

◎図書館にある利用者開放端末(OPAC)の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索出来ます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/i/>(携帯)

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる

◆東京都公立図書館横断検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索出来ます。

《東京都立中央図書館(港区南麻布5-7-13)では、健康や病気、薬や医療制度まで、幅広い健康・医療関係情報を手にすることができるよう「健康・医療情報コーナー」を設けています。》

◆ 国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索出来ます。

## 3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

・江古田図書館には「きょうの健康」「壮快」「日経ヘルス」などがあります。

・中野区内には「暮らしと健康」「ゆほびか」「夢21」などがあります。

利用者開放端末(OPAC)や中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。



#### 4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3カ月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

#### 5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用いただけます。

官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの検索
聞蔵Ⅱ	1945年から当日までの朝日新聞の全文検索
日経テレコン21	1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索
マガジンプラス	1981年からの一般紙・総合誌の記事検索や学術論文等の検索

#### 6. 関連機関のホームページで調べる

- 厚生労働省 健康・医療 > 難病・リウマチ・アレルギー・腎疾患・慢性の痛み  
関連情報 <http://www.mhlw.go.jp/>  
リウマチ・アレルギー疾患に関する情報やガイドラインなど
- 社団法人日本アレルギー学会 <http://www.jsaweb.jp/>  
ガイドライン、専門医情報など
- 公益財団法人日本アレルギー協会 <http://www.jaanet.org/>  
ガイドラインや講演会、アレルギー相談、患者会の紹介
- 環境省花粉観測システム（愛称 はなこさん）  
<http://kafun.taiki.go.jp/>  
リアルタイムでの花粉情報
- 独立行政法人環境再生保全機構 「ぜん息などの情報館」  
<http://www.erca.go.jp/>  
ぜん息の基礎知識や講演会など
- 東京都 健康・医療 <http://www.metro.tokyo.jp/>  
東京都の花粉情報、保健所のアレルギー相談情報など
- NHK健康ホームページ <http://www.nhk.or.jp/kenko/>  
過去に放送したアレルギーに関する情報



2012年1日末日現在



# 江古田図書館 TOPICS

## 子ども自身が、自分やお友達のアレルギーを理解するために

もし、お子さんがアレルギーを持っていたり、お友達がアレルギーだった時、自身や身近な人の理解のために薦めて欲しい本です。

◎ 「知っておきたい子どものアレルギー」①～③ 向山徳子監修 汐文社 緑49 2008年  
(全館)

アレルギーについての説明がとてもわかりやすく、毎日をたのしく過ごすためのアドバイスもたくさんついています。

◎ 「保健室でみるアレルギーの本」①～③ 近藤とも子著 国土社 緑49 2010年(中央)  
アレルギーを持った人がどのようなことに気をつけて生活しているのか食べ物・生活・環境の視点から紹介しています。

◎ 「思春期にぜん息の君へ」 環境再生保全機構 493.9/シ 2004年(中央・江古田)  
小児ぜんそくが思春期まで持ちこしてしまったりした時、家族の支えは必要ですが自分の症状ときちんと向き合っていくためにぜひ読んで欲しいと思います。

別にDVD、ビデオテープの視聴覚資料もあります。(中央・視聴覚)

「明日に向かって 思春期にぜん息の君へ」 環境再生保全機構 毎日映画社

## 江古田図書館テーマ展示のお知らせ

江古田図書館では「医療と健康」をテーマに資料を展示しています。

- 第1回 「うつ病 正しい理解が治療の第一歩」 / 第2回 「食べて治す」  
第3回 「肩こり・腰痛 これが効く！」 / 第4回 「冷え症改善！」  
第5回 「アレルギーのはなし」に続き次回は「疲れ目」を予定しています。

皆様の健康な生活のために江古田図書館のパスファインダーをどうぞご活用ください