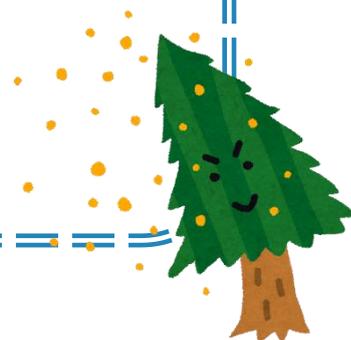


第28回 江古田図書館個性づくりテーマ展示

生活の中のアレルギーと

その症状



現代社会において、アレルギーは多くの方が悩まされる
“身近な病気”です。しかし、重い食物アレルギーなどを
患っていないかぎり、なんとなく不快な症状をやりすごしている
そんな病気ではないでしょうか。
アレルギーとはそもそも、どんな病気なのかでしょうか。
どんな対策や治療法があるのでしょうか。
アレルギーについて知ること、快適な生活をめざしましょう！

展示のご案内

展示場所：江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間：2015年12月26日（土）～2016年2月25日（木）

お問い合わせ：江古田図書館 中野区江古田2-1-11

TEL：03-3319-9301

NAKANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES



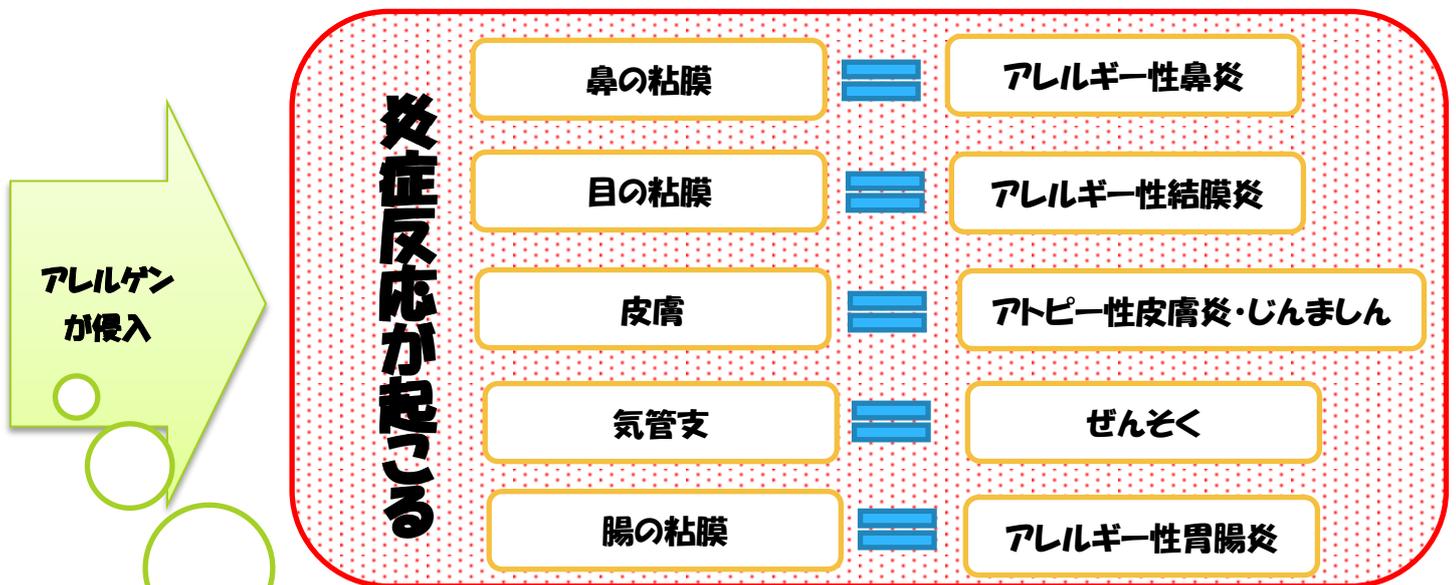
中野区認定観光資源
2014

アレルギーはどんな病気？

アレルギー疾患とは、免疫の過剰反応が原因で起こる症状のこと。もともと免疫は、細菌やウイルスなど身体にとって危険な異物を排除するシステムです。しかし、アレルギー疾患では、免疫システムが危険でないものにまで反応し、排除しようと攻撃することで、皮膚のかゆみや鼻水、咳などの症状があらわれます。ほとんどの場合は軽症で済みますが、慢性化することが多いという特徴があります。

どんな症状・原因があるの？

アレルギー反応を起こす物質を、アレルゲンと呼びます。アレルギー疾患とは体のどこかが炎症反応を起こすことです。どこで起きたのかで、病名が変わります。



おもなアレルゲン

【呼吸器系から侵入】

ダニ・カビ・花粉・ペットの毛やフケ

【消化器系から侵入】

消化・吸収の過程でアレルゲンになるので、全ての食品に可能性あり。特に可能性の高い食品に卵や牛乳、大豆、小麦、そばなど

【接触アレルゲン】

衣類、合成樹脂、石鹸や化粧品、金属など

季節性の鼻炎と結膜炎の症状が出るものが一般的に『花粉症』と呼ばれます。



アレルギーに対抗する方法

《アレルギーは皮膚から起こる！》

皮膚のバリア機能がうまく働かないと、皮膚からアレルゲンが侵入して、免疫の過剰反応が起こりやすくなってしまいう事がわかってきました。アレルギー反応を起こす抗体が一度作られると次回以降も同じアレルゲンに反応しやすくなってしまいます。

皮膚のバリア機能を保ち、最初のアレルゲンの侵入を防げば、アレルギーを予防することも可能になってくるといえます。関係がないように思われますが、スキンケアがアレルギーを防ぐ近道なのです。

《アレルギー治療を考える》

アレルギーの治療法には、西洋医学と東洋医学両方からのアプローチがされるようになってきました。また、アレルギーの症状に対応して、新しい治療法の研究も進められています。

アレルギー治療

西洋医学の薬

症状を悪化させずに抑える
症状が出ないようにする



東洋医学の薬

体質を改善する

アレルギーの治療は、まず自分がどんなアレルゲンに

反応しているのかを知ることから！

症状が出た時の様子をメモにとった上で、専門医の診察を受けてみましょう。

参考：『Q&A でよくわかるアレルギーのしくみ』 斎藤博久／著 技術評論社
：『新版 アレルギー全書』 正木拓朗／著 法研
：『花粉症・アレルギー性鼻炎』 徳永貴広／著 1万年堂出版



おすすめ展示資料

『Q&A でよくわかる アレルギーのしくみ』

斎藤 博久／著 技術評論社

アレルギーに関して疑問に思うことが、読み易いQ&A方式で説明されています。読み進めるうちに疑問が解決され、アレルギーはこういう仕組みで起きているのだということが、良く分かります。

アレルギーが起こる仕組みが分かると、後半で説明される新しい治療法も理解しやすくなります。自分や家族のアレルギーを知って、有効な対策を始めましょう。



493.1 サ

『食物アレルギーと生きる詩人の物語』

サンドラ・ビーズリー／著 国書刊行会

詩人であるサンドラ・ビーズリーは、重い食物アレルギーに悩まされ続けてきました。そんな著者が「わたしは世界をほんの少し違う形で体験しているだけ」と前向きにアレルギーと向き合っていきます。

単なる回想録ではなく、アレルギーのしくみや、治療法、アレルギーに関わる人々の視点などを記した、興味深い読み物になっています。周囲の人が正しい知識を身につけ、患者の気持ちを心から理解するための良書です。



936 ビ

『花粉症に負けない食べ方』

岡野 哲郎／解説 マガジンハウス

毎日の食事にちょっとした工夫をするだけで、花粉症の症状を緩和することができます。

花粉症のメカニズムを解明しつつ、手軽に作れるレシピが紹介されています。

花粉症に有効な食材がどれであるかや、実際にどんな効果があるのかが解説されています。

好きな素材を使い、自由に組み合わせて食事を楽しみ、花粉の季節を乗りきりましょう。



493.1 カ

展示図書リスト

1. アレルギーについて

書名	著者	出版者	出版年	分類
Q&A でよくわかるアレルギーのしくみ	斎藤 博久	技術評論社	2015	493.1
あなたのまわりに潜む身近なアレルゲン	谷口 正実／監修	メディカルレビュー社	2015	493.1
アレルギー体質は「食べ合わせ」がつくる	蓮村 誠	総合法令出版	2015	493.1
食物アレルギーと生きる詩人の物語	サトウ・ハチロー	国書刊行会	2015	936
もしかして、うちの子はアレルギー！？	シバキヨ	サンマーク出版	2014	916
こどものアレルギー	五十嵐 隆／監修	メディカルトリビューン	2013	493.9
親と子の食物アレルギー	伊藤 節子	講談社	2012	493.9

2. さまざまな症状について

書名	著者	出版者	出版年	分類
花粉症・アレルギー性鼻炎	徳永 貴広	1万年堂出版	2015	493.1
ウルトラ図解ぜんそく	足立 満／監修	法研	2015	493.3
鼻のせいかもしれません	黄川田 徹	筑摩書房	2015	496.7
アナフィラキシー	角田 和彦	拓植書房新社	2014	493.9
こんなに怖い鼻づまり！	黄川田 徹	筑摩書房	2013	496.7
Dr.菊池の金属アレルギー診察室	菊池 新	東京堂出版	2012	494.8

3. 予防・改善法について

書名	著者	出版者	出版年	分類
花粉症に負けない食べ方	岡野 哲郎／監修	マガジンハウス	2015	493.1
アレルゲン特定原材料27品目不使用 アレンジれしび	河村 郁奈子	オークラ出版	2015	493.9
アレルギーを防ぐ37の真実	渡辺 雄二	青志社	2014	493.1
「大人のアレルギー」は腸で治す	藤田 紘一郎	大和書房	2014	493.1
アトピーは和食で治せ！	永田 良隆	KADOKAWA	2014	494.8
スギ花粉症は舌下免疫治療法<SLIT> でよくなる！	永倉 仁史	現代書林	2013	493.1
これでスッキリ花粉症が みるみるよくなる62の対策	福田 千晶／監修	日東書院本社	2013	493.1

4. その他の資料

書名	著者	出版者	出版年	分類
アレルギーの人の家造り	足立 和郎	緑風出版	2013	527
花粉症のワクチンをつくる！	石井 保之	岩波書店	2010	493.1
アレルギーの快適生活術	アレルギーネット トワーク／編	風媒社	2000	493.1

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。

「アレルギー」について詳しく調べるための方法

作成日 2015/11/26

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みよう

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

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
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できます。

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できます。

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

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

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

◆東京都立図書館統合検索 <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できます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「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できます。

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』NHK出版、『壮快』マキノ出版、『日経ヘルス』日経BP社があります。
- ・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版、『介護ビジョン』日本医療企画などがあります。
- ・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できます。

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か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年分保存しています。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利用できます。

- ・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ビジュアル 1879年から1989年までの朝日新聞紙面イメージを検索
1985年から当日までの朝日新聞、AERA（創刊号～）、
週刊朝日（2000年4月～）の検索
- ・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 一般雑誌・専門雑誌の記事検索や学術論文等の検索
- ・WHOPLUS 歴史上の人物から現在活躍中の人物まで約32万人のプロフィールなどを検索
- ・法情報総合データベース D1-Law.com 判例情報・法律等の改廃履歴・法律判例文献情報を検索

6. 関連機関のホームページで調べる

◎中野区ホームページ

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

「健康な体づくりのために」「医療機関のご案内」の情報が 있습니다。

◎厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/>

健康に生活するための様々な情報が 있습니다。

◎社団法人日本アレルギー学会

<http://www.jsaweb.jp/>

アレルギー疾患の研究、診断に取り組んでいます。

アレルギーの病気のQ&Aがあります。

◎公益社団法人 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。

◎全国健康保険協会

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

病院のかかり方が紹介されています。



アレルギー対策に役立つバックナンバー

第5回「アレルギーのはなし」

アトピーや食物アレルギーを中心に資料を多く揃えています。
今回展示する資料と合わせて、症状別の対策に役立ててください。



第23回「皮膚トラブル」

皮膚のトラブルが、アレルギーの発症に繋がることもあります。
アトピーなどで悩んでいる方も、スキンケアを見直してみてもいいかもしれません。
家族みんなで健やかな肌を目指しましょう。

第25回「腸内環境」

腸の健康は全身の健康に繋がります。
もちろん、腸内環境はアレルギーにも影響します。
快適な生活のためにも、腸内環境を整えてみましょう！



第27回「東洋医学」

東洋医学は、体質を改善する医学です。
漢方や薬膳などに興味を持たれた方は手に取ってみてください。



江古田げんき倶楽部のバックナンバーは、中野区立図書館のHPか、
江古田図書館 2階健康医療情報コーナーでご覧いただけます。



編集後記

アレルギー疾患は身近な病気ですが、知らないことも多いのではないのでしょうか。

アレルギー対策は「敵を知ることから」。

毎日の生活が快適になるヒントを見つけてみてください。

次回は「頭痛」を予定しています。ご期待ください。