

子育てネットワーク部会通信

こころをつなぐ

【第4号】

市民病院 中林先生による講演 アレルギーは 予防できるの？

今年度のテーマとして考えた「食」。少し大きいテーマですが「食べることは生きること」を副題としたので2回目の部会は、今多くの子どもの課題である「アレルギー」を取り上げました。そこで講師はアレルギーが専門の飛騨市民病院小児科部長・中林玄一先生にお願いしました。直接口にする「食物」からアレルギーではなく、多くの子どもがアトピー性皮膚炎や幼児湿疹など皮膚に関する悩みを抱えている。そこから「スキンケア」というアプローチで最新の医学情報より考えられることをお話ししていただきました。肌を清潔にしていることが基



でも洗い残すことが多い耳の裏や肘・膝の関節・膝の裏など湿疹が出やすい。一口に保湿剤というが、被覆剤(エモリエント剤・ワセリン)、モイスタライザー(湿度徐放剤…ヘパリン類似物質)というように薬の内容によって性質は異なる。現在のところ、被覆剤よりモイスタライザーが効果的とされる。保湿剤の効果は塗布方法と頻度に大きく左右され、使用回数が少ないと効果は少ない。アトピー性皮膚炎の予防効果は、生後早期からの介入・石鹸洗剤・モイスタライザーの使用・

適切な手技で期待できる。良好な皮膚ケアの介入は特に幼児期では重要と考えられる。アレルギーに関する血液検査は特に1歳未満の場合不確実と思われる。幼児の場合、検査がすべてではなく保護者との問診を大切にし、母や本人の生活(特に食事・皮膚接触)についてなど傾聴して症状の精査や定期加療へと導くことが大切である。以上、現在の対応の方針などを話していただいた。質疑応答でも各分野の方々が参加しているためか、保健師からは出生時から皮膚ケアについて、園児の保護者からは直面している子どもに対する皮膚ケアの薬を塗る順序などいろいろ質問が出て具体的に知ることができたようです。講演後の感想には、アレルギーについてスキンケアという違った面からの話で初めて聞きよかった、医学の最新の研究データからのお話でエビデンスがちゃんと示されてわかりやすかったなどが聞かれました。アレルギーについてはたくさんの方が直面している誰もにとって身近な問題です。なかなかすぐには治らなかつたり日々の生活にも関わってきたりと大変な病気でもあります。専門医との関わりが大切であり、しっかり話をしながら根気よく付き合っていくことが必要と感じた研修会でした。(大坪)

☆私たちの取り組み紹介☆

【ハルジオン】

はじめまして「ハルジオン～不登校や不登校経験者の子と親と一緒に歩む会～」です。

私たちは、文部科学省に登録されている家庭教育支援チームです。



家庭教育支援チーム

◎ハルジオンカフェ～交流スペース…毎週水曜日

子どもが困り事を抱えた時に当事者同士でお話や相談、情報交換等が安心してできる居場所です。時々色んな勉強会や交流会もあり、必要な支援に繋ぐこと、子ども達の進路や就職相談の他にもお母さんのパソコン教室やお仕事相談もできます。

◎子ども達の学びもできる居場所…週3回午後

自分で好きな時間、やりたいことを自分で決めて過ごせます。ゆっくり休むこと、遊ぶこと、そして学ぶことを自分で決めてみませんか。月末火曜日は予約制パソコン教室もあります。

どちらも詳細はお問い合わせくださいね。

連絡先：080-1615-8518 代表 中村早苗

※出られない時もあるので、まずはショートメールでどうぞ。



かんたん!! パッククッキング



きる調理法です。今回は約1時間の講演の中で、お茶で炊くご飯・トマトジュースで炊くご飯・蒸しパン・鶏手羽元の甘辛煮・切り干し大根のツナトマサラダの5品を作りました。

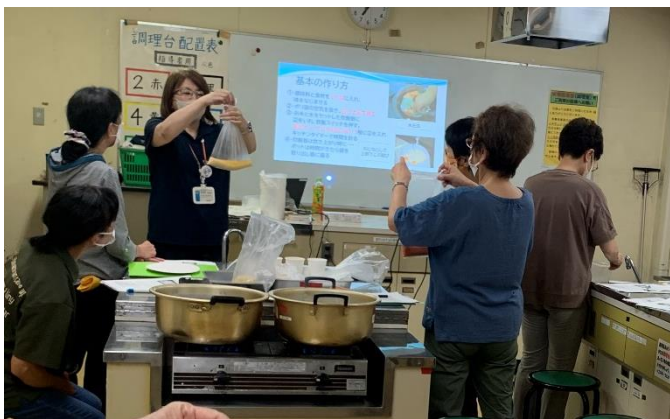
湯煎の待ち時間には、健康を意識した食生活についてのお話を聞きました。健康診断の結果から、飛騨市民は岐阜県内でも尿酸値やヘモグロビンA1c(糖化ヘモグロビン)の平均値が高いという傾向を紹介され、その値が健康にどのような影響を及ぼすのか、値が高くなるように生活するためにどのような食生活が大切なのかを紹介されました。また、普段の食生活だけではなく、災害時でも「食べることは大切で、地震だけではなく大雨や洪水、暴風、積雪など様々な自然災害が起こる可能性がある中で食を確保することの大変さを講師自身の体験から紹介されました。非常食だけではなく普段よく食べる缶詰などを食べながら買い足す「ローリングストック」という考え方や、普段から最低3日分の食料をストックしておくのが大切であるということも教えていただきました。

第1回の部会では、「食べることは生きること」をテーマとして、古川町保健センターの管理栄養士である松原美由紀さんにお越しいただき、ご講演をいただきました。先にパッククッキングを行い、調理の茹で時間などの待ち時間中に食生活やパッククッキングなどについてのお話をさせていただきました。

講師の指導のもと、3〜4人のグループに分かれてそれぞれのテーブルで調理実習を行いました。パッククッキングは、耐熱性のポリ袋を使用して少ない工程で調理することができ、その手軽さから災害時でも活用で

してしていることから、「食べることを起点として、災害時の備えや防災の知識など、起こり得ないとは言えない災害に対する心構えなども併せてお話しいただきました。

参加者からは「こんな簡単に調理ができることを知れてよかったです。家でもやってみよう」「災害時の大変さを体感したことはなかったけど、今回のお話を聞いて家で備えることを考えた」「子育てで忙しく料理の時間がとれない日はパッククッキングで手軽に料理することも積極的に取り入れていきたい」といった感想をいただきました。



つなげよう！支援の輪

まさか、社会教育委員一年目で子育てネットワーキング部会長の役割を受ける事になるとは思ってもいませんでした。部会員の皆様の協力により何とか職責を果たせたか疑問ではありますが、感謝しています。子育てに関わる各種団体の方々と顔を合わせ、色々と意見をかわす事ができたのは、楽しい時間でした。

今年度は「食育」をテーマに、第一回部会では、古川町保健センターの松原主任管理栄養士から「食べることは生きること」をテーマとして、パッククッキングで調理」と題して、講話と調理実習を教えていただきました。四〜五名のグループに分かれて、わきあいあいと楽しく学ぶ事ができました。災害時でも活用できるパッククッキングは、簡単でもとても参考になりました。

第二回部会では、飛騨市民病院の中林小児科部長から「スキンケアに関する最新知見と効果的な方法は？アレルギーマネジメントは予防できるのか？」と題して講演をいただきました。詳細な資料を基に、アレルギーマネジメントについて食べ物の観点だけでなく、スキンケアをしっかりとる事の大切さを近年の流れを交えて、わかりやすく説明していただきました。出席者からの質問も多く、有意義な講演でした。

今後も飛騨市の子育て環境を少しでも良くし、皆で支える地域づくりの推進の為、子育てに関わる各種団体の連携や協力できる体制を整える事を目指し、情報交換や研修会を開催していきたいと思っております。

最後に、元日早々の能登地震の犠牲となられた方々のご冥福をお祈りし、大切なご家族や友人を亡くされた方々に心より哀悼の意を表します。

また、今なお厳しい避難生活をされている被災者の皆様の健康と一日も早い復興を心から願っています。

(長瀬)