

ピーナッツアレルギーの

さあちゃん



監 修：伊藤浩明

原 作：栗田洋子

絵と構成：小山田奈央

はじめまして

小学6年生になりました。



うちの娘は12歳。

なぜ
なれました。
かというと…



娘は
ピーナッツアレルギー
だからです。



No!!



ピーナッツを
食べることも



さわること



食べている人の
そばに近づく

ことも



危険です。

ピーナッツに対して

生命の危険が

伴うほどの



だめ



アレルギー反応が

おきるのです。

これはそんな重い
ピーナッツアレルギーを持つ

娘と

私と



家族とが

どんな風にして

ピーナッツアレルギーと

向き合ってきたか

のお話です。



ピーナッツとアレルギーについて

ピーナッツはいろいろな食品に使われていて身近な食材です。

①



peanut



お菓子



ピーナッツバター



ピーナッツオイル

落花生油



ピーナッツは

飲食店では気軽に

出されますし



お茶うけにピーナッツ



節分の

豆まきに

使われることもあります。



② マーク

アレルギー専門医からのコメント

③ マーク

原作者・栗田さんからのコメント

④

スナック菓子

五平もちのタレ

ぎょうざ

カップラーメン

店頭販売の

サラダやサンドイッチ

など、

様々な食品に隠し味として使用されていることがあります。

栄養価が高いので

学校給食でも

よく使われています。



カレーには
ピーナツバターが
入っています
があります



ほうしん草
の
ピナツみえ

→
おらんただ
そのカ入ります。

「身近で使いやすい食材」

ということとは……

ねえ!!
火れ
たべれる?

ちよつと
まってるね
調べて
からね



さし中味
の
カ

「いつも気をつけていないと
いけない」ということ。

特に学校給食の
ような集団の場面では
調理品そのもの
だけでなく



食後も
危険が
いっぱいです。

ピーナッツ粒のついた
手を洗う...

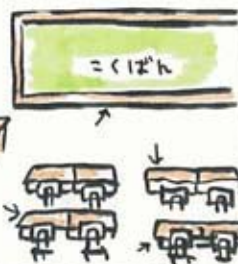


カレーのついた手で
机を遊ぶ



例
クラスの子が

机やイスに...



教室の

いたるところに
ピーナッツが!!



窓枠や手すりにも...

なぜ そこまで
気にするの？
神経質すぎる!!!



と思う人もいるかもしれません。

でも

ピーナッツ
アレルギーは
本当に
こわいんです



皆さんは
アナフィラキシー
という言葉を
聞いたことがありますか？



「アナフィラキシー」とは
急性のアレルギー反応のひとつ

そもそもアレルギーとは、
特定のアレルゲンにふれたり、
食べたり、吸ったりして
じんましんや呼吸困難が
あらわれる症状のことです。



アナフィラキシーは、
このアレルギー反応が
複数の器官に出るもの。



アレルギー症状は、じんましんや赤みなどの皮膚症状、咳やぜん息、呼吸困難などの呼吸器症状、嘔吐・下痢・腹痛などの消化器症状のほか、めまい、意識消失、血圧低下、動悸、不整脈などもあります。

一般にいうアナフィラキシーとは、アナフィラキシーショックのことを指すことが多いです。

なにより
急性なので

一度

出てしまったら



短時間で

ショック症状が
進行し



生命にかかわる
おそれがあります。

3歳の春

私の娘が初めて

アナフィラキシーをおこした時は…



迅速・適切な対応が
彼女の命を救いました。

アナフィラキシーは

1分でも早く

きっぱり

適切な
処置をうける!!

このことが

とても重要です。

アナフィラキシーをおこす
有名なアレルギーとしては
他にそばがあります。



日本では、
そばアレルギーの

そばアレルギーの

ほうが

よく知られています。



でも

ピーナッツもそばも

同じようにこわいのです。

Peanut



Soba



ピーナッツアレルギー
が、あまり知られて

いないだけ。

「迅速で適切な処置」に
ついては、実はあとで知
ったことでした。もし、
あのと時間がかかって
いたら…と思うとコワイ
です。

他には、卵・乳・小麦・
エビなどの食品、医薬品、
昆虫、天然ゴムも原因と
なります。

アメリカでは
毎年50〜100名が



ピーナッツアレルギーで
亡くなっている
そうです。

欧米では、

学校給食や機内食からは



ピーナッツ除去が

当たり前…

日本では

ピーナッツアレルギーは

ほとんどいないと

思われていましたが…



確かに

増えていることが

わかってきました。

D₄

とにかく

ピーナッツアレルギーの

ことを知っている人が

もっともっとたくさん増えて

ほしい!!



それが

このアレルギーを持つ者と

家族の

切実な願いなのです。

D₄
厚生労働省の研究でもピーナッツアレルギーで、病院を受診する人は年々増えています。

知ってほしい
わけ

ピーナツアレルギーを
知っていましたか？



これを
読んでいる
あなたは

きいた
ことあります。
知っています。

という人もいれば

きいたこと
ないと
おもう？

なんだ
それー？
そんなの
あるの？

って人も。



でも
できるだけ
多くの人に
知っておいて
ほしい

そのわけは…

例Ⅱ

アナフィラキシーが
おきた時に

ピーナッツ
アレルギー
ですっつ

病院に電話して



順番です

もしも

夜勤の警備員

さんに

なんて言われたら…

迅速で
適切な
処置は
うけられません。

ピーナッツ
アレルギーとはです
ね、アナフィラキシー
があれこれかく
かくしかじか



例 2

2月の節分に…

あしたの
節分で、うちのクラスで
落花生をまくって…

6年生

たどりまー…



そんなの

もーたいへんです。

え?



学校へ電話

明日のまめまきは
落花生ではなく
別のものにして
いただけませんか?

落花生と
大豆は同じ豆でも
ちがってですね
あのですね…



学校のある1クラスで
落花生を
まいたら



空気についで
教室全体へ……

それだけではなく



ただいまー

お兄ちゃんに
その粉が
ついてくるかも
しれません。



それに、



次の日になっても
学校の中に
入るのは危険です。



例 3

ある日、
仲良しの子が
朝ごはん
ピーナッツバタートーストを
食べてきたら？

そして、
手や口もとに
ピーナッツバターが
ついていたら？



こんなふうに

いろんな事態が

考えられます。

手をよく洗ってね♡

ほー♡

だから

多くの人に

知ってほしい。

ありがとう♡



これから

娘が

大きくなっていくに

つれて…



いってらっしゃい

親が

いつまでも

守り続けるわけには

守る!!!



いかなくなります。

当然

子ども本人が

対応できるように

なることも

と



どちらの
ドリンクだと
大丈夫なんだろ...?

大切ですが、

小さいうちは、なかなか

難しいのが現実です。

自分でできることが増えても

生活の場やパターンは

成長とともに変わっていきます。

保育園

小学校

給食

部活

中学校

修学旅行

高校

友人

外出

大学

恋人

会社

社会人



娘の努力だけ

では、

どうにも

ならないことが

たくさん

あるのです。



お友達のおうちで出された
お菓子の中に入っていたら!?



以前は大丈夫だったのに
原材料の変更があって
ビ-タッチが入っていた!
なんてことも...。

だから皆さんには

1. ピーナッツアレルギーというものがあって

それはとてもコワイということ。

2. そして、ピーナッツアレルギーをもった人は

その人にかかわる多くの人の理解と

協力がないと生きていくのが

難しいということ。

そのことを知ってほしいのです。



守るための 努力 工夫

では、実際に
ピーナッツアレルギーの
人が身近にいる時
どうしたらいいの？



一番、分かりやすいのは

「本人と、その家族の声に

耳をかたむけること」です。

きいてくださーい



それは、私と娘に都合が

いいから、きいてほしいのでは

なく…

人それぞれ

アレルギーの症状の出方が

ちがうからです。



さわることは
できます。



0.1g
までなら
みまじか…。



さわることは
できません。

娘の場合は

病院での検査の

結果…

血液検査



皮膚テスト

皮フテストだけ
で呼吸困難まで
おきてしま
いました

だから

ピーナッツは

全くだめ!!

食べる NO

さわる NO

近づく NO



血液検査では一般的にIgE抗体を測定します。ピーナッツに特異的な抗体価が高ければピーナッツアレルギーの可能性が高いということです。

血液検査より正確(精度が高い)といわれています。ピーナッツのエキスやそのものを皮フにつけて、針などで小さな傷をつけて、浸透したピーナッツでどのくらい大きなじんましんができるかを判定します。



「全くだめ」となると、
 たくさんの中で
 ピーナッツにふれない工夫が
 必要になり…



協力してほしい人の
 範囲がひろくなります。

保育園では...

わがや
～家庭～

連絡帳に
毎回の食事内容を
かいてもらう。

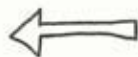
～保育園～



いざという時の
ために



携帯電話を
用意してほしい



保育士さん



栄養士さん



調理をする方

給食室では、対応
できないメニューは、
家で作って届ける。



給食室には
専用調味料
専用の金具

3
保育園選びは、とても迷
いましたが、緊急時のこ
とを考え、近くの園にし
ました。

この園には、上の子も通
っていたので、先生たち
と話がしやすかった、と
いうことも決め手になり
ました。

2
園では、娘のアレルギー
対策というだけでなく、
子どもたちの誤飲対策も
あわせて「ビーナッツは
おかない」という判断を
して下さいました。

～学校～

小学校では...

毎月届く

全校向け給食献立表

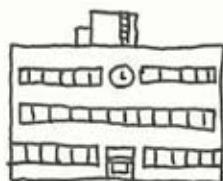
材料表

アレルギー対応用の原料書合表

おがが
～家庭～



アレルギーの疑われるメニューは
全て、似せて、手づくり。



私の見守りのもと
給食時間



できるだけ、みんなのそばで。

切
か
か
説明・お願い

説明・原簿
送付・お返事



先生



栄養士さん



保護者



クラスメート

うれしかったこと

カレーは、缶中から
ビーナッツバター不使用の
ものに、変えてもらえました。
感謝♡♡



この時、下の子は3才だったので見守りのたび連れていっていました。⁴
はじめてビーナッツメニューが出た時、娘はみんなと離れたところに座っていました。先生の配慮だったのですが、娘のさみしそうなこと...。⁵
結局、できる限りみんなのそばまで近づいて食べました。やはり皆と、一緒に食べることは子供の成長を考えた時、とても大切です。

我が家でとった

いろいろな工夫は
娘の命を守るため、

保護者・クラスメートへの説明会



私たちが

相談したり

お願いしたり

呼びかけたり

働きかけたりしながらの

試行錯誤の結果です。

娘のことを知ってもら



お手紙

でも 私たちの声に耳を傾け、

それぞれの立場で

応え、考え、行動して下さった人々が



いたからこそ、

できあがった工夫でも

あるのです。

娘の同級生たちは、
毎日、一緒にすごすなかで
娘の異変に
気づいてくれます。



学校や保育園の先生は
見守りだけでなく
他のクラスの先生たちとの連携。
クラスメートの親さんと
私たちの橋わたし。



ピーナッツのない
教室づくり。

栄養士さんは

除去食へのとりくみ。

D₇



給食センターと

学校や私たちとの橋わたし。

学校の先生への

専門的な情報の提供。

お医者さんは

検査・診断だけでなく



専門家としての

学校・教育委員会への

働きかけ。

除去食とは：

D₇

アレルギーをおこす食物を除去した食事です。配膳する時に除去する場合と調理の段階から除去する（使用しない）場合とがあります。どちらの方法をとるべきかは個人により異なります。アレルギーをおこす食物を用いないで別の食物を用いる場合は代替食といえます。

本当に

多くの

支えで



娘は

ここまで大きく
なれました。

それは

「命を大切に思う」「ともに生きる」

ということのできた努力の輪でも

あります。



もちろん
家族や
親戚も

その
輪の中に
います。



特に、

きょうだいたちには

「重いピーナツアレルギーを
持つ子どものきょうだい」
として



いろんな思いを

させてきました。

もうすぐ病院だ!!



本当に何も
へんげさせてない?



それでも、ずっと娘を

守り続けてくれる上の子たち

小さくても理解・協力してくれる下の子



本当に感謝です。

これから

娘が3年生の時

私は脳に腫瘍があることがわかりました。



私がいなくても

手術
です。

え!!

娘が生きていける
状況にしなければ…



これまでも
そう思って
試行錯誤を
続けてきましたが

私は
自分の病気を
機に、その思いが
強まりました。



実は

この時期



学校で
ショックをおこしたことも。

娘は
アナフィラキシーを

多発しています。

そのたびに対応し

娘を守ってくれる人たち。

見守りをひきうけてくれた友人



すぐに気づいてくれる周りの人たち。



そして
家族…。

そんな中で

娘が自分で自分の

命を守るように

なること…



これも

「欠かせない」ということを

実感しました。

そんなわけで

今、私たちは、



次の3つの

ことに

とりくんでいます。

1

娘が
自分で自分を
守れるように
なること



エピペンを
持っていることを
周囲の人に説明できる
ようになる



これ
入っている!!



口に入れて、異変を
感じたら、すぐに対処できる
ようになる

数回アナフィラキシーを経験したせい、少量のピーナッツでも、口に入ると、わかるようになってきたようです。

D₉

で、学校や園の先生には、持っていることを伝えて下さい。

エピペンとはアナフィラキシーの時に自分自身で打つ注射です。指定された医療機関で処方してもらうことができますが保険が使えないので、全額自己負担で購入します。年齢が低いうちは自分では使えないので、講習をうけた親が使うこととなります。周りの人に助けをもらうことが必要なので、学校や園の先生には、持っていることを伝えて下さい。

D₈

②

娘と直接関わる
人たちや環境に
何度も何度も
働きかけること。

信託
教育
小学校

中学校

高校

給食

地域

部活



…説明会…

…依頼…

…交渉…

PTA



③

ピーナッツ
アレルギーを
知っている人を
増やすこと。

娘のことを題材にした
絵本

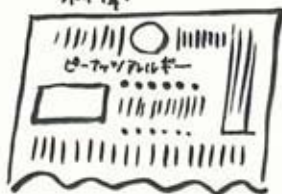


わたしの手作り

私のエッセイ



新聞



ラジオや
テレビ



「娘の命を守りたい」その一心から生まれた絵本です。多くの方への感謝も込めてつくりました。絵が描けずなかなか形とすることができませんでしたが、手づくり絵本の先生のアドバイスによりちぎり絵で完成させることができました。

絵本が形とならなかった時、私は手術を勧められました。焦りの中、エッセイ教室を受講、先生のコメントに励まされ書き上げた作品です。このお話はそれを基に、多くの方々の手によってこうしてまとめられました。

ラジオ生出演も何度か経験しました。テレビ・新聞でも取り上げていただくこともできました。全て、絵本「ピーナッツアレルギーのさあちゃん」が縁を結んでくれました。

①②③どれもが

どれもだいじ



娘のこれから
生きていくために
大切なこと。

そして
多くの人の
協力や
理解が
これからも
大きな
支えと
なります。



これまで本当に
多くの方に助けられてきた
私たちですが、

娘だけではなく、たくさんの
尊い生命を守るために

これからもピーナツアレルギーと、アナフィラキシーを知って
もらう活動を続け、様々な人たちに出会っていききたいと
思っています。



と
おしま

(特定非営利活動法人アレルギー支援ネットワーク・あとがき)

世の中に「食物アレルギー」の子がたくさんいるということは、すでに20数年以上前から分かっており、ピーナッツアレルギーもその一つとして知られるようになりました。

ピーナッツアレルギーの多くの方が「ソバアレルギー」と同じようにほとんど例外なく、I型アレルギーの典型的な大変強い症状を起こすことはあまり知られていません。私たちも「さあちゃん」が身近な存在になるまでは、食物アレルギーの「一つの症状」としての理解でしかありませんでした。

アメリカでは50人～100人にのぼる方が、毎年、ピーナッツアレルギーによって亡くなっているということが紹介され始めています。しかし、それは「外国での出来事」という受け止め方がほとんどです。果たしてそうでしょうか？この数年、日本においても、ピーナッツアレルギーの血液検査件数は他のアレルゲンと比べ、急上昇しています。このままでは、アメリカと同じように事故が起きるのではと、私たちは危惧しています。

1998年、札幌市において、給食で食べたソバによりアナフィラキシーショックを起こし、下校時、尊い命が失われたことは余りにも衝撃的でした。以来、多くの保育園・学校給食からソバのメニューが消えました。同じように「給食メニューからピーナッツを除くべき」との意見が、少なくない食物アレルギー専門医からも出されています。それは、ソバ同様、ピーナッツが給食に欠かせない食材という訳ではないからです。私たちは悲しい事故が起きる前にその実現と対策がすすむよう願っています。

幸い、今回、独立行政法人福祉医療機構の助成金事業に採用されることになり、ピーナッツアレルギーを理解していただくこの冊子を普及する道がひらけました。多くの皆さんに、この冊子を活用していただき、ピーナッツなど食物アレルギーの子が保育園・学校などにごく普通に受け入れられ、生まれ、生活できる社会になることを強く望むものです。

(原作者/栗田洋子さんの紹介)

1963年愛知県岡崎市生まれ。5人の子の母。

中京大学レクリエーション部在籍中からレクリエーション活動に従事、現在までレクインストラクターとして活動を継続。

次女が1997年生後半年で重症のアトピーと診断されてから除去食治療開始。

2001年重症のピーナッツアレルギーと診断されてからは「さわらせないように」見守りを続けている。

2007年12月自費出版した絵本「ピーナッツアレルギーのさあちゃん」の読み聞かせ活動も行なっている。

(絵と構成/小山田奈央さんの紹介)

北海道出身。アレルギー支援ネットワークのスタッフの方と、とあるきっかけでご縁ができ、自分の絵と構成力を生かすチャンスにいただきました。普段は別種の仕事をしていますが、初めて取り組んだ「絵と構成」という作業が、これからの子どもたち、家族の方々と社会がつながっていく橋渡しのひとつになるだろうことを光栄に思います。私自身これからも、ピーナッツアレルギーの子どもたちを支えるひとりの大人でありたいと思います。

普段は、クレセント・ワークスという屋号で、支援者支援の活動(研修・ワークショップ)を行っています。

<http://www.h3.dion.ne.jp/~ccc>

絵本「ピーナッツアレルギーのさあちゃん」

この絵本は、2007年11月岡崎で開かれた「世界でたった一つの手づくり絵本展 in あいち」に出展させていただいた原本をもとに出版したものです。

専門医の伊藤先生がわかりやすい解説を添えて下さいました。冊子「ピーナッツアレルギーのさあちゃん」とともに一人でも多くの方に読んでいただけたらうれしいです。

尊い生命が失われることなく、ピーナッツアレルギー並びにアナフィラキシーが広く認知される日が来ることを願っています。

栗田洋子



2008年8月24日発行

監修／伊藤浩明（あいち小児保健医療総合センターアレルギー科医長）

原作／栗田洋子

絵と構成／小山田奈央（クレセント・ワークス）

発行／特定非営利活動法人アレルギー支援ネットワーク

〒444-0802 愛知県岡崎市美合町三ノ久保13-3、103

tel：070-6533-6723 fax：0564-55-5702

URL：<http://www.alle-net.com/> E-mail：info@alle-net.com

印刷／株式会社 尾頭橋印刷所

特定非営利活動法人



アレルギー支援ネットワーク

URL ; <http://www.alle-net.com/>

(事務局) 〒444-0802 愛知県岡崎市美合町三ノ久保 13-3、103

tel : 070-6533-6723 fax : 0564-55-5702 E-Mail : info@alle-net.com