独立行政法人 国立病院機構東徳島医療センター
〒779-0193 徳島県板野郡板野町大寺字大向北1-1
TEL 088－672－1171　FAX 088－672－3809　URL http://www.hosp.go.jp/~eastt/　e-mail admin@etokusima.hosp.go.jp

10月号
vol.111
2014.10.1

経皮感作による食物アレルギー ～スキンケアによる予防～

2009～2010年頃から「茶のしずく石鹸」（2004年３月発売、2010年９月までに4650万個、延べ466万人に販売された）使用者の小麦アレルギー症例が急増した。この「茶のしずく石鹸」による小麦アレルギーは、旧茶のしずく石鹸に含まれていた加水分解コムギ末（グルパール195）が経皮・経粘膜的に吸収され、それまで小麦アレルギーのなかった人にグルパール195に対する特異IgE抗体が産生（従来の小麦アレルギーとは異なる）され、後に小麦を経口摂取した際にグルパール195との交差反応により顔面や眼瞼の腫脹や全身蕁麻疹、重篤な場合には運動誘発アナフィラキシー等のアレルギー反応が引き起こされることとなった。日本アレルギー学会の特別委員会で症例を集め、診断書などから該当する小麦アレルギー症例は1971件（確実例は480件：2012年５月10日集計）であり、発症率約0.4％、患者のほとんどがアトピー性皮膚炎などの皮膚バリア機能障害を有していなかった、とされている。発症した症例は成人女性が大半を占めるが、１歳男児の症例報告もあり、小児科領域においてもこうした小麦アレルギーに注意が必要である。

2008年、イギリスのLack G. は食物アレルギーに関する新しい概念：「経皮的に食物アレルゲンに曝露されると感作が成立し、適切な量とタイミングで経口摂取された食物は、むしろ免疫寛容を誘導する」という「二重抗原曝露仮説」を提唱した。この仮説は動物モデル（経皮感作食物アレルギーモデルマウス：兵庫医科大学免疫学・医動物学講座）で証明されている。「茶のしずく石鹸」の問題は、図らずも食物アレルギー発症における経皮感作の重要性を証明するための大規模な疫学的根拠となった。

食物アレルギー獲得の機序として、従来のクラス１：消化管粘膜で感作が成立し発症、クラス２：吸入アレルゲンの気道感作（口腔アレルギー症候群）、そして最近注目されているクラス３：経皮感作による食物アレルギー、に分けられ、小児と成人の食物アレルギーでその発症メカニズムも大きく異なる、と考えられている。

今回取り上げているクラス３の経皮感作による食物アレルギーの発症は、①皮膚角層のバリア障害、②アレルゲンの皮膚透過性、③皮膚での免疫応答、という３要素がそろって初めて成立する。経皮感作の主な誘発因子として、①角層バリア障害：内因的なアトピー素因（特にアトピー性皮膚炎）や保湿因子となるものの変化（フィラグリンの遺伝子変異）、外因的な職業性皮膚障害（調理師・食品加工労働者・美容師など）や食品・化粧品・洗剤などに含まれる界面活性剤・研磨剤など、②皮膚透過性を高める要因：加水分解処理、加工・変性による新たなアレルゲン性獲得の可能性、などが挙げられる。この発症機序として、皮膚を掻破すると角質細胞からTSLP（Thymic stromal lymphopoietin）というサイトカインが産生され、このTSLPが樹状細胞あるいは好塩基球に働きかけて特異IgE抗体を産生（抗原特異的Th2免疫応答を誘導）し、アレルギー反応を引き起こすようになっていく。このTSLPは気道上皮細胞などからも分泌されて気管支喘息などの気道の慢性炎症を維持する働きも知られており、TSLPはアレルギー性炎症の重要なイニシエーターの一つと考えられている。

2012年の報告では、我が国の食物アレルギー有病率は乳児で約５～10％、幼児で約５％、学童期以降の1.5～３％で、食物アレルギーの乳児のほとんどにアトピー性湿疹がみられ、逆に、アトピー性湿疹のある乳児の20～80％に食物アレルギーを発症する、と言われている。これは、乳児の皮膚の構造が成人より薄く、バリア機能が低下していることや、授乳後や離乳食後に汚れた口の周りをガーゼなどで拭き取ることでバリア機能がさらに低下していくこと、などが関係していると考えられる。

アトピー性皮膚炎をはじめとした皮膚のバリア機能が低下している乳幼児に対して、適切かつ継続的な治療およびスキンケア（例えば、授乳・食事前に口周囲にプロペト（(精製ワセリン)）を塗り、食後に水をたっぷり浸したガーゼなどで口周囲の汚れをやさしく拭き取る、乾燥皮膚のこまめな保湿、など）を行っていくことで、“避けられうる（経皮感作による）食物アレルギー”を回避・予防することが期待できる。　　（小児科／白川　悦久）

行事　「お洒落な街のスイーツタイム」が行われました☆

８月下旬、重症心身障害児・者病棟では「お洒落な街のスイーツタイム」という栄養管理室と連携した行事が行われました。８月25日に東３病棟・27日に東１病棟・28日に東２病棟で行われ、患者様のご家族も多く参加して下さいました。「お洒落な街のスイーツタイム」と聞き、皆さんはどのような様子を思い浮かべますか。療育指導室では、患者様が様々な経験・体験ができ、笑みがこぼれるようアイディアを出し合いながら日々の療育や行事に取り組んでいます。

今回実施した栄養管理室との連携行事も今年度で５回目となりました。患者様にとって食べる事の楽しみや喜びを改めて実感する時となると共に、毎日食事を提供して下さる栄養管理室の方々とかかわる事ができる貴重な時間となっています。お洒落な街といえば？そんな街の有名なスイーツは？私たちも憧れるような場面に思いを巡らせ心弾みながら計画を立てました。

さあ、本番！！看護スタッフとの協働により患者様はデイルームに集合！！行事開始となりました。今回は栄養管理室より実習中の徳島大学の学生さんも参加されました。レクリエーションではお洒落な街（京都・東京・横浜・神戸）の観光スポットを紹介した後、患者様にその街に合いそうな様々なスイーツの写真をパネルに貼って頂きました。段々と今回頂くスイーツへの期待が膨らむ中、お待ちかね！！本当のスイーツタイムです。今回のメニューは、京都→抹茶ケーキ・東京→チョコレートケーキ・横浜→シャーベット・神戸→手作りプリンです。盛りつけられたスイーツを見た時の患者様の嬉しそうなわくわくした顔、輝く瞳、笑顔が印象的でした。スイーツを食べ終えた患者様の中には上機嫌でその後もずっとニコニコしている方や、隣で食べている患者様のスイーツをじっと見つめ、もっと食べたい！と熱い視線をおくっている方もおられました。

おしゃれな街の出来上がったパネル

盛り付けたスイーツ

終了時には、患者様の手書きのメッセージや患者様が思い思いにシールを貼った作品を職員がまとめ、カードにしたお礼の品を栄養管理室の方々にお渡ししました。感謝の気持ちを精いっぱい伝える事が出来たのではないでしょうか。温かな拍手に包まれ、心の温まる時間となりました。

今後も患者様に喜んでいただけるような活動の計画に努め、サービスの向上を目指して実施していきたいと考えております。患者様そして参加頂いたご家族の皆様、「お洒落な街のスイーツタイム」いかがでしたか？来年もお楽しみに♥　　（療育指導室／池田しのぶ）

夏バテ後の元気になるレシピ

今年の夏も暑い日々が続きました。

ヒトの身体は環境の変化に適応できるようになっています。

しかし、夏の暑さに負け、食欲不振、睡眠不足、疲れ、だるさなど不快な症状が続くことにより自律神経やホルモンのバランスが崩れて体内の機能を一定に保つことができずに身体の調子が悪くなる状態を夏バテと言います。

体内の変化としては暑い日に体温を一定に保つため発汗作用が起こり、水に溶けやすいビタミンB1が汗として対外に排出されるためビタミンB1の不足が起こりがちになります。

通常体内に取り込まれた炭水化物が身体を動かすエネルギー源となる時にブドウ糖に分解されますが、その際もビタミンB1の働きは重要です。

ビタミンB1が不足するとブドウ糖が疲労物質である乳酸となり蓄積します。

夏バテ時は食欲が低下し、栄養補給も不十分となってしまうため疲労感が増すという悪循環が引き起こされてしまいます。

今回紹介するのはビタミンB1をはじめとしたミネラルも豊富なレシピです。

主食（そば）と主菜（豚肉）を兼ねた一品です。

ポイントはつけ汁に多くの具材を入れてしまうことです。

主菜となるタンパク源の豚肉はビタミンB1が豊富。そして薬味のネギやショウガはビタミンB1の吸収を助けてくれるアリシンを含んでいるので相性抜群です。

疲労回復に効果的なネバネバ成分ムチンを含むやまいも、オクラも添えてみましょう。

✦何度も美味しいあっさり豚つけそば✦

【材　料】　分量（1人分）

そ　ば　80ｇ
①豚スライス肉　40ｇ　一口大
②キャベツ　40ｇ　一口大
③人　参　20ｇ　いちょう薄切り
④ネ　ギ　20ｇ　小口切り
⑤しょうが　10ｇ　せんぎり
ごま油　4ｇ
めんつゆストレート　100cc～150cc
薬味（オクラ　1本～2本　輪切りにする／山　芋　30ｇ　すっておく／しょうが　適宜　すっておく／ネ　ギ　適宜　細切り／炒りごま　刻みのり　適宜）

好みで生のしょうが、ネギを食べる際、薬味として加えてください。青じそも合います。

つけ汁にオクラ、ごま、ところを好みで加えながら何度も味わいを変えて楽しんでください。

【作り方】

A　薬味は切って盛り付ける
B　フライパンにごま油を敷いて①～⑤を炒める
C　Bにめんつゆを加えて軽く煮込む。濃くなったら少し湯水を加えて味を整える
D　そばを茹でて冷水でしめる。盛り付けて刻みのりをのせる

【何度も美味しい食べ方ポイント】

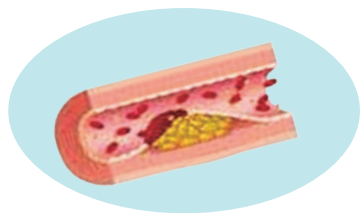
一度目はそのままつけて食べる
二度目はごま、しょうがなど少しずつ薬味を加えていく
三度目はところをそばにからませてつけ汁につけて食べる

お好みでどうぞ…そばの代わりにうどんやそうめんでもお試しください。暖かい麺にしてもよいでしょう。ちなみにこれをおかずに米飯と一緒に食べることは控えましょう。血糖値の気になる方、今回は、そばが主食です。

（栄養管理室／正富　浩子）

らぼらぼだより

血圧脈波検査
～あなたの血管年齢が分かります～



血管は加齢とともに硬くなり、血液中の脂肪などが付着すると血管の壁が厚くなります。このような現象を『**動脈硬化**』といいます。

健康な人でも働き盛りの30歳代から、血管の内部が変化し、動脈硬化が始まっています。動脈硬化の進み方には食生活や運動不足などの生活習慣が大きく影響します。動脈硬化が進むと、脳梗塞や心筋梗塞等を引き起こす原因となります。

動脈硬化を測定する検査の一つが**血圧脈波検査**です。

ベッドに横になって、両手、両足に血圧計などを装着し測定します。

腕の血圧と足首の血圧の比により、**血管の詰まり具合**の程度を評価し、心臓から押し出された血液が血管に伝わる速さから**血管（動脈）の壁の硬さ**を推測します。

この検査で、血管年齢（血管の機能が何歳くらいに相応するか）が分かります。

高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満のある方、喫煙される方、足の冷感・しびれのある方は特に動脈硬化検査を受けることをお勧めします。　　（検査科／了戒かおり）

糖尿病教室のごあんない

日時　2014年10月９日㈭　午前11時～午後２時

場所　第二会議室（二階）

内容　『**糖尿病について**』　長瀬院長
『**カロリーダウンの工夫**』　管理栄養士
※試食会（400円／材料費込）

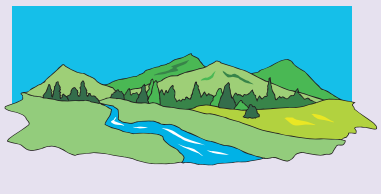
「おまかせ！！感染予防塾」

海外旅行

今年４月、衆議院本会議に提出された国民の祝日に関する法律の改正案は、衆議院でもその後の参議院でも可決され、どうやら８月11日は「山の日」となるようです。賛否はあるでしょうけれども、2016年からは国民の祝日が16になります。実際、祝日が増え連休が増えてくると「ちょっと海外旅行でも･･･」と思われる方もいらっしゃるでしょう。そこで、せっかくの海外旅行で思う存分楽しむためのうんちくを一つご紹介します。

「海外で感染症に罹る」と聞くと、マラリアだとか黄熱だとか、どちらかと言うと発展途上国で流行する感染症を思いつくかもしれません。ところが実は、いわゆる先進国であってもその国の気候や環境によって起こる特有の感染症があります。

例えば、西ヨーロッパでは、草原などの大自然は魅力的ですが、ダニ媒介感染症の予防が必要です。オーストラリアでは、動物たちのふれあいやアウトドアのレクリエーションが旅の目玉かもしれませんが、土壌や水を介した感染症や蚊媒介感染症への注意が呼びかけられています。お隣の韓国や台湾では、屋台での生ものの飲食は勧められません。



もっと詳しいお話しは、厚生労働省検疫所の「FORTH海外で健康に過ごすために」というウェブサイトをご覧ください。国別に、気候と環境の特徴、気を付けたい感染症の情報、持っていきたい薬などが分かりやすく掲載されています。旅行前には観光地のこと、ショッピングや食事のことを調べられると思いますが、同時に健康への備えのための情報も集めておくと良いでしょう。

また帰国後は健康チェックをすることも大事です。感染症には潜伏期間がありますので、海外で感染して帰国後に発症するということもあります。感染症によって潜伏期間は違いますが、せめて２週間は自身の体調に気を配りましょう。もし体調を崩して医療機関を受診する場合には、「感染症じゃないだろう」と自己判断せずに、海外滞在歴を申告するのを忘れないようにお願いします。

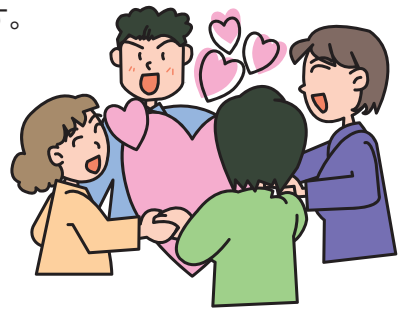
（感染管理認定看護師／近藤　恵子）

看護学校便り

学生祭のご案内

私たち看護学生の笑顔は、多くの人たちに支えられ、人との関わり合うことによってできているものだと思います。笑顔には、免疫力のアップや疼痛の緩和、リラックス効果等、すばらしい力があります。学生祭を通して、私達にかかわる全ての人たちに、笑顔からの“はっぴー”を届け、笑顔の発信源となれるようにしていきたいと思います。

是非、看護学校学生祭におこしください。お待ちしています。



看護学校学生祭のご案内

テーマ：**はっぴーになろう東徳祭り** ～みんなの笑顔まけまけいっぱい～
日　時：平成26年10月24日（金）
　　一般公開･･･10：00～14：00
場　所：看護学校
内　容：**バザー**･･･いろいろな日用品や施設からの作品出展もございます
　　お茶会･･･学生がお点前をします。抹茶と和菓子を準備しております
　　模擬店･･･フライドポテト、あげたこ焼き、フランクフルト、わかめうどん等
　　学習成果の発表･･･各学年これまでに学んだことを展示しますので、みてください

＊お気軽にお越し下さい。お待ちしています！
＊看護学校HPをご覧ください（http://www.hosp.go.jp/~eastt/99_gakkou/）

公開講座のご案内

認知症は、誰もが発症する可能性のある状態です。認知症予防に効果的な体操や知っておくと役立つ知識について講座を開催します。

と　き	平成26年10月24日（金）　11：00～12：00
ところ	国立病院機構東徳島医療センター附属看護学校　第２教室
テーマ	**「今日から始める認知症予防！」** ♥身体にいいこと　♥頭にいいこと
講　師	看護学校 教員　牧本 千代　西村 麻紀
申し込み方法	FAX又はハガキの方は、①住所　②連絡先　③氏名　④年代　⑤性別を記入し、「看護学校公開講座」宛、10月17日（金）までにお申し込みください。電話の方は、①～⑤をお伝え下さい。 住所：〒779-0193　徳島県板野郡板野町大寺字大向北１－１ TEL：０８８－６７２－４５３４ FAX：０８８－６３７－５５０３
参加費	無料

◆◆◆◆職員募集◆◆◆◆

わたしたちと一緒に働きませんか。

正職員	看　護　師・・・・・・・・若干名 介護福祉士・・・・・・・・若干名
パート	看護アシスタント・・・・・若干名 臨床工学技士・・・・・・１名 医療ソーシャルワーカー・・・２名 事務アシスタント・・・・・・３名

【問い合わせ先】東徳島医療センター（管理課）
TEL ０８８－６７２－１１７１

地域連携施設ご紹介

グループホームはるかぜの里は、平成18年に設立されました。昼夜の介護を必要とする方々が安全に、また自尊心をもって生活できることを目標としています。

理念は「敬愛」です。職員は愛情と尊敬の心をもって、日々御入居の方々に接しています。

楽しく刺激ある生活を実現するために、様々なレクレーションを実施しています。ものつくり教室やうたん会、入居者茶話会といった毎月の定例行事のほかに、お花見、小学校の運動会見学、阿波踊り連招待、秋祭り神輿招待など、その季節らしさを出した行事を行っています。また月一回の避難訓練を実施し、安全な入居生活の、尚一層の充実に努めています。

また医療連携の元、ターミナルケアにも取り組んでいます。

地域の皆様方に喜んでいただけるよう、今後とも努力を続けていく所存でございます。どうぞこれからもよろしくお願いいたします。

施　設　概　要

施設名	グループホームはるかぜの里
住　所	徳島県板野郡板野町那東字野神前10－１
電　話	０８８－６７２－６０２０
ＦＡＸ	０８８－６７２－６２２０
施設区分	認知症対応型共同生活介護施設
入居定員	18名
入居条件	要介護認定で要支援２、要介護１～５と認定された方
利用条件	板野町在住の方が御入居いただけます。体験入居もできますのでご相談ください。
協力医療機関	医療法人近藤内科医院 広瀬歯科医院

《今月号編集委員》　平島　歩実／石丸　雄大／山本真紀子／服部　美保／谷口　圭子／北町　峰加