

みるくせーきの会

田坂

幸代



二年前先輩の栄養士さんから、アレルギーの子を持つ親の会「アトピッ子・みるくせーきの会」の事務局を引き継ぎました。この会はアトピー性皮膚炎や喘息などの症状で悩んでいるお父さん、お母さんの集まりです。一〜二か月毎に開かれる例会では、ハーブガーデンへ行きハーブの効用について勉強したり、当院の小児科の先生の学会報告や、除去食の調理実習などを会員で企画し運営しています。私は食物性アレルギーの栄養相談は経験してはいるものの、お母さんの悩みを聞くことができるのか少々不安でした。

会に集まるお母さんたちはみなさん真剣です。「うちの子、最近あまり調子が良くない」などと子

どもの状況や、「〇〇のスキンケアは良かった」「牛乳も飲ませてみた」「漢方は？」と、テーブルを挟んで盛んに情報交換をしています。初めのうちはこの熱心に圧倒されてただ座っているだけでしたが、最近はいっしょに来る子どもたちと遊びながら会話に参加しています。お話を聞いているとちょっと伏し目がちでうまくいかないと話していたお母さんも、話が済むと表情が少し和んでいたり、緊張しなからも話をした後の顔がうれしそうだったりしているのを見て、自分のことや子どもを仲間に見てもらうって、大切だなと思いました。大人だけでなく子どもたちも、一緒に調理実習をしたときなど魚ソーセージをおいしそうに、いつもより多く

食べているとお母さんに聞くと、私の方までうれしくなりました。

みるくせーきの会のみなさんはほとんど除去食を経験しています。牛乳・卵・大豆を抜く三大除去や、米・小麦・豚肉まで抜く六大除去や、魚も制限されたり、油も一切駄目と症状によって除去食も様々です。食事療法中の苦労話はやはり、食べるものが無い¹が一番多く、一日中献立を考えていたり、毎日同じ献立になってしまつて大変だと言います。けれど食べ物の大切さや、どのように作られているのか、食品添加物や農薬のことを知つて良かったと話してくれました。

私もアレルギーの食事療法は、病院に勤めてから知りました。牛乳も卵も大豆も食べられない、これじゃあどうやって栄養をとるのと思いました。そこで教わつたのが「食べ物にはいろいろある」でした。牛乳・卵・大豆の代わりに、魚を毎食一切れと野菜（含青菜）を毎食片手山盛り一杯と芋と海藻の

組合せて日本人の栄養所要量がとれます。もし医師から食事療法をと言われたら、まず今の食事はバランスよく食べられているか見なおしてください。一日に三食、食べていますか？子どものおやつは食事の一回分です。お菓子・ジュース潰けになっていませんか？そして除去するものはしっかり避け、食べられるものを十分食べる。それと食事療法中は食事の記録を付け、医師や栄養士に見てもらいバランスよく食べられているかチェックしてください。

人にはそれぞれ自分にあつた食べ物、食べ方があると思います。これは食べられないから違うものにする²しようなど、その人にあう食べ物の選択ができるようお手伝いできたらと思います。そのためにも患者さんと情報交換をしながら、食べ物についての知識をたくさん蓄えておかななくてはと痛感しています。

みるくせーきの会もアレルギーが良くなってやめていく人がいれば、どうしよう困つたと入会する人

もいるでしょう。悩みを出しあったりまた学習できる場としての大切な「みるくせーきの会」です。これ

からも応援していきたいと思
います。
(長野中央病院)

アレルギーなんて

大したもんじやない

山田 真

「うちの子はアレルギーなんでしょうか」「この赤いのは、やっぱりアトピーの湿疹でしょうか」

心配そうに問いかけてくるお母さんに毎日のように出会います。こういうお母さんに「そうねえ、やっぱりアレルギーでしょうねえ」「これはまちがいないくアトピー性皮膚炎でしょう」といった答をすると、まるでガンの宣告を受けたかのように、落胆と苦悩の表情がうかびます。

ぼくは障害児の運動に関わってきたし、自分自身も障害児の親です。ですから難病をかかえたり重い障害を持つ子どもやその親とも沢山のつきあいがあります。が、障害児の親は一般につきぬけたような明るさを持って元気に生きています。が、それにくらべてアレルギーと言われた子どもの親は暗い顔をしている

