

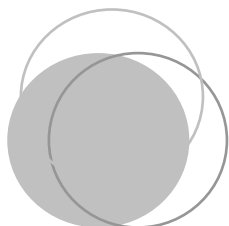
食物アレルギーの子を持つ親の会会報

No.379

2023年10月発行

代表 武内澄子

# 食物アレルギーの子を持つ 親の会ニュース



URL: <https://www.pa-fa.com/>

## 目次

- ・ 10月例会案内「災害に備える」・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- ・ 9月例会報告「留学体験交流会 前編」・・・・・・・・・・・・・・ 3
- ・ 商品情報「堀川のおでん袋」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
- ・ 商品情報「石井食品のアレルギー配慮おせち」・・・・・・・・・・・・ 17
- ・ おしゃべりひろば「留学体験交流会に参加して」・・・・・・・・・・・・ 18
- ・ 卵・乳・小麦を使わない愛情レシピ「カラフル浅漬け」・・・・・・・・・・・・ 19
- ・ 本の紹介、連絡先・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20

## ■\*■\*■ お知らせ ■\*■\*■

暑くて長い夏が終わり、ようやく秋の気配を感じるようになりました。

今号では、皆様のご要望があつて企画した留学体験交流会<前編>をご紹介しました。お子様がまだ小学生の会員さんも複数参加され、関心の高さが伺われました。

すでにクリスマスケーキやおせちの予約が始まっています。帰省先で、皆といっしょに“おせち”を食べられた喜びの声が聞かれます。アレルギー対応の行事食があることに感謝の念を表します。



2023年9月例会報告

## 留学体験交流会<前編>

せしもクリニック院長 瀬下由美子先生

瀬下先生：本日は留学交流会にご参加くださり、ありがとうございます。食物アレルギーの子を持つ親の会の会員の瀬下由美子でございます。短い時間ですが、皆さまとお話ができることを楽しみにしております。

なぜ私が食物アレルギーの子を持つ親の会の会員かと言うと、私も皆さんと同じで、子どもたちみんな食物アレルギーがあります。さらに私もあります。

### 略歴

1956年生まれ  
1981年、東京女子医科大学卒業、形成外科入局、その後、大分大学皮膚科学教室に入局、日本大学の医学部皮膚科学教室、女子医大至誠会第二病院 皮膚科、八王子の仁和会病院 皮膚科  
2007年、せしもクリニックを開院  
東医療センター、現在の足立医療センターの形成外科特任非常勤講師  
理想科学工業株式会社 産業医  
消防庁の救急相談センター#7119の電話問合わせ対応

### お子さん4人を育てて

長男は1985年生まれ。生後1週間から発疹、嘔吐（おうと）、下痢（げり）など出るようになり、私が通っていた乳腺マッサージの担当の看護師さんに食物アレルギーではないかと言われ、原因食物の除去をして症状が治まりました。

この時に初めて食物アレルギーを知ることになり、当時群馬大学教授でいらした松村龍雄教授の存在を知ることになりました。早速、今は閉会した「くるみ学級」にアクセスし、松村先生の著書を拝読し勉強させていただきました。

1987年に次男が生まれました。仕事も忙しくアレルギーを気にしていたのですが、私の自己管理がいい加減で症状出現し、原因食物の除去、もちろん母乳育児をしていましたので1歳になるまで、私もですが、原因食物の除去で症状が出なくなりました。とてもありがたい保育園で、かなり丁寧に除去食をつくってくださり、対応してくれないものは持参していました。みんなと一緒に食べると間違っ触ってしまうと大変なので、お席は一番端っこに瀬下家の子どもと決めてくださっていました。母乳は冷凍して哺乳瓶も持参し、保育園で洗うと皆さんのミルクが混入し危ないので、洗わず持ち帰りました。つまり、授乳する回数分の哺乳瓶を毎日持参していました。離乳食はもちろん持参していました。

1992年に三男が生まれました。妊娠中から私の体調が悪く初期に流産しそうになったこともあり、朝から寝ていると産婦人科の先生に言われましたが、外来を休むわけにいかず、この頃は先にいらした元教授が退任していて私一人で至誠会病院を切り盛

りしていたので休めず、立ち上がらないからという約束でキャスター付きの椅子でゴロゴロ動きながら外来し、昼休みには外来の診察ベッドで寝て、午後外来して、夕方再度産婦人科の先生に診ていただき、とにかく寝ていると言われてタクシーで帰宅し自宅でなるべく寝て、何とか流産せずに無事産まれました。皮膚炎、下痢、嘔吐などの症状が強く出て、私が原因食物除去にて、症状も落ち着きました。

1994年、長女出産。三男の時は妊娠中もつい食べてしまい、出産直後だったので妊娠中気を付けて食事をしたためか、女子だったからか、症状は出ましたが軽く済んでいます。と思いきや、今回講演するので調べましたら、結構あれこれ症状が出ていました。

### お子さん方のアレルギー

さて、子どもたちのアレルギーが何かというと、長男は牛、鶏、豆、麦、米に反応があります。牛は消化器症状と発疹、鶏は扁桃腺炎、中耳炎、発疹。豆は消化器症状、発疹。麦はぜんそく、発疹。米はぜんそく、発疹があります。ほかに近海魚、ウリ科などにも反応します。

次男も同じですが、より米、麦に強く反応します。

三男も同様ですが、三男は生後8カ月で化膿性中耳炎を発症し、初回からMRSAが検出され、当時は点滴以外に有効な抗生剤がなく、入院して抗生剤点滴、終了するとまた排膿始まるということの繰り返しで、結局、両鼓膜に排膿するためのチューブを留置して、常に耳から排膿させることを続けました。結局、留置チューブが取れたのは4~5歳の時で、それは鼓膜の穴が固定したからです。排膿がなくなり鼓膜の穴を塞ぐ手術は、小学校の高学年までできませんでした。

また10カ月の入院時、それまで病院の厨房は私の勤務する病院でもあり、調理場所も息子のために厨房の一箇所を決め、調理器具も新調してくれていたのですが、ある日私の仕事が終わり夕食を三男に食べさせようとして、口に持っていくとちょっと嫌がりました。でも食べたら、アナフィラキシーを起こしてしまいました。

ちょうど抗生剤を点滴中でしたのでラインを取ってあり、病室だったので、私がそのままナースステーションに行き、「アナフィラキシーを起こしてしまいました。」と言ったら看護師さんが焦り、私が薬剤をあれこれ指示して事なきを得ました。厨房に問い合わせましたが原因は分かりませんでした。

ところが、2週間後にも起こしました。病院の患者さんのメニューを確認したところ、メニューは2週間ごとに同じ食事、アナフィラキシーを起こした時の食材に、サワラがありました。三男は母乳移行でサワラに症状が出ていて、サワラにアレルギーがあることは分かっていたので、厳密に混入を避けていたのですが、同じ厨房で使ったサワラの成分が漂い三男の食事に落ちてきて、それを食べてアナフィラキシーを起

こしたと考えられました。

これを受け小児科の先生たちが、耳鼻科の先生方も、厨房の担当の職員も、病棟の看護師たちにも、私がおの場にいるから救命できたけど今度何かあったら無理と言われ、子の食事は全部持ってきてということになりました。その後、毎日三食プラスおやつは仕事が終わって帰宅して作り、深夜に、翌日も病棟へ運ぶ生活となりました。この後、子どもたちがウイルス性の下痢をする風邪で入院した時も、骨折で入院した時も、全部食事は持参しました。

三男の時のいい加減な生活で大変になったことを反省し、長女は妊娠中からきちんとした食生活をしたため、あまり症状が出ないで済んでいます。長女は、いも類、そば、牡蛎、さわら、鮭、飛魚、甲殻類に強く反応します。

おまけですが、私は元々食物アレルギーがあります。牛、鶏、豆、米、麦、芋、そば、カキ、ウリ科、鮭、アボカド、メロンなどです。

子どもたちは成長とともに自分のアレルギーを理解していましたが、それはそれ、いろいろやらかします。4人とも一度は救急搬送されています。全員が搬送され、救命され、後になってから分かることばかりです。全く周囲の迷惑を考えろと叱りたいことです。もしご希望がありましたら、私の子どもたちの保育園、学校の給食の対応などお話しできると思います。

### ..... それぞれが海外へ .....

さて、今日は海外留学のお話です。

長男は22歳の時に一人でヨーロッパに旅行に行かせました。ドイツ、オーストラリア、フランス、イタリアを周遊しました。

次男は高校2年生の時に修学旅行でオーストラリアに1週間行き、高校2年生の夏休みにカナダにホームステイに行きました。

三男は中学卒業の春休み、ブラジルに2週間サッカー留学をしました。帰りの飛行機は空港のストライキで帰宅が2日延びて、めちゃくちゃ慌てました。

長女は中学から高校まで、毎年夏休みにイギリスに留学していました。

みんな大学生以降は勝手に自分で計画して海外に遊びに行っていますが、大学生以降、長期留学はしていません。

さて、何を準備したらいいかですよね。常に親元で生活しているお子さんを海外に一人で長期留学させるのは心配なことばかりと思いますが、アレルギーがあればそれに対して何をどのようにすればよいかは、とても案じる事項だと思います。

一人で飛行機を予約して、現地に着いてからも自分で公共交通機関を使い、自分で予約した宿泊施設に泊まり、自分で留学先の学校などに連絡して留学、勉強するという人は、まずいないと思います。つまりお子さんの海外留学は、何かの業者が全てセッ

トアップしてくれることがほとんどです。なので、まずはその業者に食物アレルギーがあることを伝え、どのように対応してもらえるかを確認しなければなりません。

往復の交通機関内での食事、現地の宿泊所での食事、現地ですらに移動、旅行するならばそこでの食事の対応、常備薬の管理、緊急時の対応、医療機関での確認、日常生活をするところへの理解、料理の選択方法、洗剤など、いろいろありますが、これは結局直接対応するのはなかなか難しいことです。必ず間に入った業者さんに対応してもらわないと、現地の言葉で言っても難しく間違いが起きますので、必ず業者を通したほうが良いと思います。業者の方は食物アレルギーのお子さんを行かせてることが多くて慣れてることが多いので、対応してもらえることは間違い無いと思います。

これから先は、皆さんからの質問に対してお答えしていきたいと思います。

### 留学することになったきっかけ

瀬下先生：きっかけは4人ともばらばら。長男は行きたくないけど行かされちゃったというのがメインですね。

ご子息：次男です。私がカナダに高校2年の時に留学した時は、私が通っておりまして高校に姉妹校がありまして、そこで必ず毎年男子何人・女子何人っていう形で留学させていたのですが、男子部は誰も行きたがらないので、無理やり選ばされた中で行ったといういきさつがあります。私もちょっと海外には興味があったので、行った分には十分楽しかったかなと考えております。

瀬下先生：娘がイギリスに行ったのは友達が向こうに、お父さんの転勤で行ったのかな。それで、行きたかったそうです。

三男はブラジルにサッカー留学です。行きたくて行きたくてたまらなくて、全部自分で用意させました。ただ食事は全部こっちでどうにかしましたけど、パスポートを取るとか旅券とかも全部自分で用意させました。

### どこの国・都市がアレルギー対応が進んでいるのか

瀬下先生：これは先進国のほうが進んでますね。ヨーロッパの先進国、あとアメリカもカナダも、割と進んでました。イギリスもカナダもそんなに問題なかったです。日本よりもアレルギーの理解は多かった、強かったと感じますね。

### 準備において親がサポートできることは

瀬下先生：準備において親がサポートできること。これはもうやるしかないです。食事に関しては、全部親がセットするしかないです。それをちゃんと子どもに言って理解させて、向こうと交渉したことは全部紙に書いて渡してました。何かあるとい

けないからと。

機内食もちろん全部セットしました。乗る飛行機のどの便に乗るかもチェックして、どういう食事が出るかを聞いて、メニューと材料を聞いて、全部対応してもらうように頼みました。ただ、日本からの便は持って入れるんですよ。でも途中でトランジットすると、そこからは持って入れないんです、飛行機は。それが問題です。よけるしかない。あとはこっそり持っていくかです。だから準備によって親もできることがありますから、やらなきゃ駄目です。やるしかないです。

### エピペンの持参について

瀬下先生：エピペン、アナフィラキシーの方は絶対に持ってかなきゃ駄目ですよ。旅行者にもアナフィラキシーがあるということは必ず言ってください。打って終わりじゃないので、必ず救急搬送してその後ちゃんとしなくてはならないですから。

### 医療機関についての下調べはどの程度すべきか

瀬下先生：泊まる家、または泊まる施設の近くの医療機関はもちろん調べました。何かあった時の医療機関への紹介状は、もちろん書いて渡しました。その言葉で担当の先生に書いてもらうべきだと思います。私は全部書いて持たせました。

### エージェントはアレルギーに詳しいでしょうか

瀬下先生：エージェントはアレルギー詳しくないです、もちろん。その会社で詳しい人を探してもらいます。そこのエージェント以外のほかの支店とかには必ず何人かいますので。あとはこっちで教えて勉強してもらいます。

### 対応できる留学先、代理店は

瀬下先生：どこに行きたいかが先ですね。子どもが行きたいんですから、行きたいものを先にしなければ駄目です。ここに行けて親が言うことじゃないですから、留学は。それで、その場所の中で例えば幾つかあるのであれば、その中で一番対応してくれるところにやるのが一番だと思います。

### 留学時、どの程度英語が話せましたか

瀬下先生：あんたたち、行くとき英語は喋れた？—— ちょっと行ったら喋れるようになるって。喋らなきゃ生きていけないから、だそうです。だって向こう、英語しか話さないんだもん。喋れなくても、身振り手振りで何とかなるそうです。行けば向こうはみんな英語を喋る人と、留学だと日本人は一人しかいないので。いろんな国から来てるとしても、共用語が英語であれば、喋れなきゃ通じないです



から。話せるようになりますよ、大丈夫。

### 航空会社にはアレルギーがあることを事前に申告すべき？機内食は？

瀬下先生：もちろんそれはちゃんと申しますし、機内食も対応します。言わなきゃ駄目ですよ、何かあった時対応してもらえないですから。必ず言ってください。

### これもしておけばよかったなど、後になって思ったこと

ご子息：僕は男なので、男の子の考えからすると、親の準備してくれたものは見るんですけど、結局向こうへ行ってテンション上がって斜め上の行動を絶対男の子はするんです。どちらかといえばアレルギーよりも、むしろ怪我とかそっちのところ、こういう危ないところには絶対に行っちゃ駄目だよとか、そういった知識とかもある程度教えてあげたほうがいいかなとは思っています。

ご息女：私が行った留学先はいろんな国からいろんな子が来ていて、大学の中にみんな夏休み中に泊まるみたいなのところだったので、ご飯が全部バイキングみたいな感じだったんですよ。なので、自分のアレルギーは分かっているし、お母さんから駄目っていうのは聞いてるけど、何が入ってるか分からないじゃないですか。その時に、英語で自分の食べられないものが伝えられなかったことがあって。だからちょっと除けて食べてたんですけど、お母さんとかが英語で書いてくれてたら、食べられないものも分かったかなって思った記憶はあるかな。でもそれぐらいです。

ご子息：向こうのホストファミリーの人がすごくいい人で、元々留学をいろんな国から受け入れて慣れてる方で。僕が食べられないもの、これは駄目だねっていうのが分かっていました。じゃあこれは食べられるね！って言って出していただいたものが、自分の苦手なキュウリとかナスとかそういうものが多くて…ホストのかたが日本の文化にも詳しいので、日本人キュウリ好きなの知ってるよ、食べられてよかったね！みたいな感覚で出されると、日本人的に、あー、ありがとうございますって言って、大嫌いなキュウリを毎日食べたり、ということがありました。

自分のアレゲン以外にも、その子がほんとに苦手な食べられないものも向こうの国の言葉で教えてあげておくと、知らず知らずのうちに、それこそハンバーガーショップ行って、あっ、これ何とかバーガーおいしそうっていうのを見たら、自分の嫌いなお魚じゃなくて何かすごいよく分かんないお肉とか、アイスティーって日本のアイスティーの感覚で頼んだらローズヒップのお茶が出てきて全然飲めない、みたいな。そういう食文化的な違いも分かる範囲で教えてあげられれば。

逆にそれ、実際に行ってみてそういう違いを楽しむのも勉強のうちかなとは考えております。

瀬下先生：楽しむのが一番だそうです。

### 誤食したらどうすればよい？救急車の呼び方は？病院はすぐにかかれるの？

瀬下先生：緊急時の質問です。救急車は向こうの人が呼んでくれますから大丈夫です。病院に絶対に搬送されます。

次男は、日本以上に気軽に呼びなさいって言うておくべき、なのだそうです。なぜかという、日本は狭い国だから、救急車呼んだらすぐ来るし、すぐ病院に行かれるでしょ。カナダは広い国なので、呼んでも来るまでに時間かかるし、病院までも時間かかるのだそうです。だから、おかしいなと思ったらとにかく呼べと。ホストファミリーの人がいる時になるとは限らないので、とにかく呼びなさい。だからホームステイだったら、向こうのホストファミリーの人に最初に何かあった時（にどうすればいいか）と聞くように、旅行業者を通して聞けばいい。例えばうちの娘みたいに大学にステイするとかだったらそこに事前に聞いておけばいいです。あとは先に、何かあった時は分かるようにしておいたほうがいいですね、自分でも呼べるようにしておくほうがいいです。

### 救急病院は誰でも診てもらえるのでしょうか

瀬下先生：救急病院は、基本的にはお金さえ払えば診てくれます。向こうは健康保険がない国がほとんどですから、お金さえ払えば診てくれます。そのために保険に入って行ってください、すごい額になりますから。保険に入らないと大変です。特にアナフィラキシーなんかのレスキューになったら簡単に100万越します。

### 保険はどうしたらよいでしょうか

瀬下先生：保険には入ってください、日本とは桁違えます。日本の保険点数の値段、自費の値段の数倍はかかります。日本は安過ぎるのです。

会員：保険というのは海外旅行保険ですか？10カ月行きたいと言っているのですが、どんな保険に入ればいいのですか。

瀬下先生：10カ月になると旅行保険じゃなくて、滞在になると思います。向こうの人が入ってる保険です。医療の保険。斡旋してくれる業者さんに聞けば分かると思いますよ。



### 事前にアレルギー対応の件でどのようなやり取りをしたか具体的に知りたい

瀬下先生：やっぱり業者さんと連絡を取ること。業者さんが全部やってくれます。行



き帰りの飛行機から向こうの宿からやってくれます。それから食事の内容、食べられるもの、食べられないものを全部教えること。あとは、向こうの滞在先が寮だったら寮の方に全部説明して連絡をすること。ホームステイだったらホームステイ先にちゃんと連絡すること。

そして、行き帰りの交通機関ですね。そちらの飛行機会社にちゃんと連絡して対応してもらうようにしました。どういうメニューが出てくるかをきちんと聞いて、どこまで対応できるか、できなかつたら持って入ったりしていました。

### .....

#### 外食の際はどのようにしていましたか

### .....

瀬下先生：外食してた？

ご子息：外食はしてました。外食は自分で、日本の外食と同じで全部自分で。

瀬下先生：チェックして、全部自分で管理する。そうするしかないそうです。あっ、外食しなくてもいいぐらい食べられるものを持っていくか、だそうです。

### .....

#### 現地で気を付けていたことは何でしょうか

### .....

ご子息：現地で気を付けていたことは、私見になってしまうのですが、アレルギーに関していえば、日本と大して変わらないです。日本であっても外食で混入してる可能性はありますし、アメリカの外食でも混入してる可能性は同じくあります。

また自分がどれぐらい食べて大丈夫か、そういう自分の体調も結局本人が自分でやるしかないということになる。やはり親御さんは普段からしっかり子どもたちに教育をしてあげて、アレルギーはこういうの食べたら危ないよ、日本の食べ物屋さんでもこういうの食べたら混入してるからねって、海外でも日本でも同じように気を付ければ大丈夫としっかり教えてあげられれば、普段と同じ感覚でいわゆるアレルギー以外のことにも気を回せたりするので、そういった部分が大切かなと考えております。

瀬下先生：普段の生活から自分でできるようにしておくことですね。

### .....

#### 周囲の人たち、学生、滞在先、お店などでの食物アレルギーに対する理解、対応は

### .....

ご息女：変わらない。

ご子息：変わらない。日本と変わらない。

瀬下先生：日本と変わらずよく理解してくれたそうです。自分が分かっていたら大丈夫だそうです。

ご子息：むしろ海外だと、アレルギーということよりも日本人っていう見方をされるので、やはりいい意味の偏見や悪い意味の偏見で対応してくる人はいる。アレルギーに関する理解を求めるといふより、むしろ日本人として恥ずかしくない行動や、

自分は日本人だからこうなんだっていうんじゃないくて、向こうの実際の人たちをリスペクトして合わせてあげる、というような対応を自分からしていくほうが大切かなと思っております。

**瀬下先生**：対応に関しては、日本と変わらないと思いますよ。普段親がいる時といない時があるわけですが、私なんか仕事で全然いないですから。子どもたちも学校に行っていたり、外に行っているとか、日本だって旅行に行ってる時ありますので、そういう時に自分たちで対応できるようにしてたので、何か事前にどうのっていうことではないかもしれないですね。

### 留学という経験をして、どうでしたか？

**ご子息**：私の場合は高校2年生の時に初めて海外で長い生活をして、経験してやはり、ただただカナダ人とかカナダの人というよりかは、そこでほんとにいろんな外国の、それこそ自分のルームメイトは韓国人の人とあとスペイン人の人で、お2人とも英語が母国語じゃない人たちだったので、言語化するのには難しいのですが、やはり海外へ行って百聞は一見にしかず、これに尽きると思います。

あとは単純に、英語や外国人に対する抵抗がなくなりました。例えば日本で外国人の人に何か声を掛けられても、普通につたない英語で道案内したりということが全然気にならなくなったかなという、そのぐらいですかね。

**武内**：皆さん、先生にご質問がありましたら、お願いいたします。

**会員**（お子さんは中学生）：今2泊3日の高原学園とかに行くだけでもすごく心配で、大丈夫かなって思ったりしています。長期で行く時の親の心配とといいますか、平気でいられるかななんて思います。先生は心配の対策といたら変ですが、こういうふうに思って前向きに送り出すなど、何かあったりしましたでしょうか。

**瀬下先生**：心配しない親はいません。心配に決まっています。

**会員**：そうですね。皆さんどうやって送り出されてるのかなと、皆さん心配しながらも送り出してるということですね。

**瀬下先生**：小さい時から学校でいろんなキャンプとか、ボーイスカウトのキャンプとか、いろいろ行きますでしょ。そこでいろいろセッティングしてきたのが海外になったっていうだけっていう。ただ、海外だと遠いし言葉が違うし文化も違うので、それに対する対応が変わるといっただけ。宿泊行事を一度もやったことなく突然海外っていうのは、これは無理だと思います。やはり小さい時から宿泊にいろいろとセットして行かせているから、子どもたちもできるんだと思いますね。

**会員**：分かりました、ありがとうございます。

**武内**：先生、追加でお話ししておきたいことがありましたらお願いします。

**瀬下先生**：やっぱり海外に行きたいっていうのは、親が行かせるのではなくて、本人が行きたいということ。そこが一番大事です。あとは、自分である程度できるようになってから行かせなければ駄目ですね。そのためには、それまでの教育が大事です。何かあったら自分である程度対応ができなければ、全部人任せの中で行けないですから。

**ご子息**：自分の身は自分で守る。

**瀬下先生**：そうですね。

**ご子息**：男の観点から話させていただければ、例えば日本だと夜出ても安心だけどアメリカは危ない、って言われている。だけど友達と一緒にだったら大丈夫だろうと出て行ったら、そのままさらわれてしまうとか。子どもがアレルギーにかかわらず自分の身を自分でちゃんと守る、危ない所に近づかない、いわゆる油断をさせないようなことをしっかりと教える。そういうアレルギー以外の部分にも目を向けてあげて、少しでも子どもがリスクを踏まないような、そういう行動をしないようにということも一緒に話してあげられれば、皆さまもより安心して送り出していただけるのかなと思います。

子どもからすると、親すごい毎回言ってきてすげえうぜえって思うんですけど、結局向こうに行ってみたり、それこそ5年たって、やっぱああやってちゃんと見てもらってたから大丈夫だったんだなって、10年後30年後ぐらいまで感謝されないけど、口酸っぱく子どもを守るために言ってあげたほうがいいと思います。

子どもは結構自分で何とかすると思っても、結構ばかなんで、しっかりと見てあげてください。すみません、以上です。失礼しました。

**武内**：ありがとうございます。ご子息さま方のご発言はとても参考になると思います。

アレルギーがあると、つい目をかけ手をかけてしまうことが多いのですが、小さいうちからきちんと育てていくことが大事ということ、ご子息さまのお話を伺って感じました。ほかにございませんか。

**会員**（お子さんは大学生）：私は心配しているんですけど息子はまあ大丈夫だよっていう、何度も救急車で運ばれているのにそういうタイプで。

でも確かに今お子さんからの立場のお話を聞いて、とても役に立ちました。まだ諦めないでいろいろアドバイスとか助言をしていきたいと思います。

**瀬下先生**：日本はみんな同じっていう教育が多くて、向こうはみんな違う。みんな違うのが当たり前になってると思うんですね。多分、うち自体がそういう家庭なんだと思うんです。全員違って当たり前、みんな何ができるの？、何がしたいの？と。だか

らアレルギーがあっても、食べられるもの食べられないものがあるのは、みんな違うのが当然じゃないかっていう感覚で。そうすると海外に行くと、かえってそれが普通になって過ごしやすんじゃないかと思うんです。

日本って例えばアレルギーがあつたら、何で食べられないの？と言われる。別に食べられなくていいじゃん。そう思いませんか？ 私も食べられないものいっぱいありますけど、だから何だっていうのって。みんな違って当たり前という感覚が、普通じゃないかと思います。それは食べ物だけじゃなくて、いろんな生活もそう。ですから、海外に行くとそういうことが体験できるのでいいと思いますね。

**武内：**小さいうちからの子育てが、留学にあたって非常に大事なことだということが分かりました。

**会員：**先ほど、2カ月でエピペン5本とおっしゃっていましたが、うち、先ほども少しお話ししましたが10カ月行くのですが、そうすると…

**瀬下先生：**では、10本ぐらい持って行ったほうがいいかもしれませんよ。

**会員：**2カ月で5本だけど10カ月で10本って…？

**瀬下先生：**というのはね、向こうに行ってしばらくすると慣れてくるんですよ。このこれは食べられないけど、ここは大丈夫っていうのが。最初の2週間ぐらいが一番やばいと思いますよ。

**会員：**そうなんです。それはいつもかかっている病院と相談して処方箋下さいっていう形で？

**瀬下先生：**そうですね、相談してですね。多分かかっているその主治医の先生も、行くんだったら持ってかなきゃ危ないよって言って、処方してくれると思うんですよ。

**武内：**先生、留学の場合はエピペンを10本ぐらい処方していただけるのですか。

**瀬下先生：**その医者によりますね。

**武内：**そうですね。一度に処方できる本数は決められてるといふか、そんなにたくさん処方してもらえないということも聞きます。

**瀬下先生：**その先生がどう考えるかですから。

**武内：**そのくらいは必要だということですね、持っていったほうがよいと。

**瀬下先生：**というのは、今までと違う食事を作るなかで食べますので、どこにどういった抗原があるか分からない。大丈夫なように作ってもらっていても調理場のどこで混入するか分からない。ですからアナフィラキシーが起きちゃって使って、1本だけではまた起きたらどうしようもないですね。なので、多めに持っていくに越したことはないのです。

ただ、先ほども言いましたが、最初の1~2週間は、えっ何でこれ起きちゃったのって。調べたら、あっ、ここで混入したんだって分かったら、こっちは大丈夫と分

かれば大丈夫になる。期間が長いからと言って、日数×本数ってわけじゃないんですね。最初の2週間ぐらいで、どこで食べたらいいか、どこのが大丈夫、どれが駄目というのが分かるので、その後はそんなに起きることはないと思います。

**会員：**使う機会も多くあるのでしょうか。もしも長期の留学でエピペンを全部使い果たしてしまっただけは、どうすればよろしいのでしょうか。

**瀬下先生：**もちろんそれは向こうの医療機関に。エピペンを使った時にそのままそこにいるってことはないですから、基本的にエピペンを使えば、病院に運ばれますから、そちらで処方してもらえるとと思いますよ。

**会員：**分かりました。

**会員（お子さんは中学生）：**今のお話を伺うと、向こうでアナフィラキシーが起きてエピペンを使って病院に入ると。でも、たくましくまたちょっとよくなったら、またそのまま留学生活を続けて、エピペン使ってまた病院入る、みたいなことも起こり得るってということですか？

**瀬下先生：**それは起きるでしょう、当然。

**会員：**イメージでは、病院に入ったならもう帰ってきちゃうのかな、なんて思ってたんですけど、そういうことはなく。

**瀬下先生：**留学したいのに、アナフィラキシーを起こしたからって帰ってこないでしょう、お子さん。帰りますか。

**会員：**なるほど、そうなんですな。

**瀬下先生：**帰ってくると思えないですよ。今までアナフィラキシーを起こして、エピペン使って搬送されたことあるんでしょ？

**会員：**あります。ピーナッツで死にそうになって、ほんとに全身硬直しちゃって、そのまま死んじゃうのかなぐらいの発作が起きて、何日か入院しました。その時あまりにもショックだったので。

**瀬下先生：**でも、ご本人にその経験があるのであれば、あっ、またきたな、じゃあ何日ぐらいで治まるな、って分かると思いますから。

**会員：**確かにそれがあってからすごく気を付けるようになったり、自分で早く行動するようにになりました。

**瀬下先生：**一度やると同じものを食べることはしなくなりますよ。

**会員：**そうですね、はい。ありがとうございます。あと、エピペンは高温に弱いというのをよく聞きますが。

**瀬下先生：**もちろんエピペンは冷所保存ですよ。

**会員：**高原学園で持ち歩く時に、40℃近いなかをキャンプしたりして、持って行ってリュックに入りっ放しだったりするんですけど。

瀬下先生：基本的には冷所保存なので、高原学園だったらそこへ行って帰るまでですよ。そこにずっと置きっ放しにはしないでしょ。

会員：はい。外で1日キャンプをする時にリュックに入れます。

瀬下先生：温かい、暑いのはその時だけですよ。

会員：それを越えてしまえば、すぐに悪くなるものではないということでしょうか。

瀬下先生：何とも言えないですね。暑さが何日も続いてたら、中のエピネフリンが不活化してるかもしれないです。例えば40℃ぐらいの所で3日間持ち歩いたんですけど、と言ったら、あーもう新しいの出したほうがいいねって言われる可能性はあると思います。

会員：分かりました、すごく勉強になりました、ありがとうございます。

武内：瀬下先生、ありがとうございました。

前編終了



体重 30kg 以上の方は 0.3mg

15kg 以上の方は 0.15mg

交流会には瀬下先生のお子様方も登場してくださいました。

会員の皆さんからは次々と質問が飛び交い、盛り上がった金曜日の夜でした。

遅くまでご参加いただき、ありがとうございました！

次回の会報には、カナダとアメリカへの留学を経験したお子さんの体験談を掲載します。楽しみにお待ちください。