



こうか
まちかど特派員



み た け よ し え
見 岳 慈 恵

アレルギーの悩みも不安も おひさまハウスでポツカポカ アレルギーっ子の集い

土山子育て支援センター「おひさまハウス」では、2か月に1回程度、アレルギーのお子さんを持つ親子の交流の場として、「アレルギーっ子の集い」が開催されています。

私もアレルギーの子を持つ親の一人で、就園するまでの間、初回から参加させてもらっていました。今回は、その集いの様子をご紹介します。

「アレルギーの情報が欲しい。」
「同じ悩みを持つ親の交流・情報交換ができる場が欲しい。」との声で、約5年前から始まったアレルギーっ子の集い。担当の片矢先生も、アレルギー、アトピーのお子さんを持つ親としての経験をお持ちで、いつも優しく親身に相談にのっていただけます。

今回集まったのは、乳幼児から、園児や小学生のお子さんを持つ親子総勢14組。卵、牛乳、小麦、魚等の食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、ぜんそく、動物アレルギー、中には命に関わる重度なアレルギーのアナフィキラーの経験を持つお父さんもおられ、アレルギーと言ってもそれぞれ原因も違えば症状もさまざまです。



アレルギーの情報が欲しい。なるとなると話や、小麦にアレルギーがあるのでは調味料にまで気を遣っている、離乳食の時期をどうすべきか迷っている、肌に影響する石鹸・シャンプー・洗剤等に自然なものを使用している等、それぞれが思い悩み、疑問に思うことが情報交換されました。

私の子は、0歳児から食物アレルギーがあります。私自身、アレルギーの子を持つ親になるまで、生きていくために必要不可欠な「食べ物」が逆に命に危

険を及ぼすような脅威になるとは想像もつきませんでした。

数あるアレルギーの原因食物を除去する食生活で、子どもがきちんと成長していけるだろうか。何でも口に入れてしまう時期には、間違っても食べてしまわないだろうか。食べられないこと、悲しい思いをしないだろうか。等、最初は心配で悩みが尽きませんでした。そんな中、子育て支援センターのスタッフの皆さんが、アレルギーっ子の集いを立ち上げてくださり、同じ仲間と情報交換することで、徐々に不安も解消され、気持ちも前向きになることができました。また、今までに添加物や、皮膚を通して体の中に入る有害化学物質等の勉強会、助産師さんを招いての話、アレルギークッキング等が開催されています。

この集いを通して、アレルギー改善には旬の野菜や発酵食品を取り入れたご飯中心の和食がよいということや、そのような食生活はがんや成人病をも予防するということ。添加物や農薬を多く使った食材は、アレルギーを起こしやすくさせるということ等、アレルギーについて幅広く学ぶこともできました。



▲アレルギーについて楽しく情報交換

