

特定非営利活動法人
日本健康事業促進協会
— Japan Health Project Promotion Society —

会報：Vol.9- No.3 / 2013年7月号

当協会に対する各種お問い合わせ・ご要望等がございましたら
e-mail : info@jhpps.org まで、ご連絡ください。

— 協会所在地 —

東京都中央区日本橋室町 1-8-7
www.jhpps.org

私ども NPO 法人 日本健康事業促進協会は、「人の健康は病気の予防に始まり、地球の健康は環境の保全による」を基本理念としています。

総合的な健康の維持・増進・回復をテーマにしたセミナーやフォーラムの開催、スポーツを通じた青少年の健全育成のバックアップ、地域の市民活動団体とのネットワーク作りを行います。

また健康関連素材の医学的研究のバックアップも行っています。

これらの活動を通して「人」個々の健康促進をサポートし、充実した人生を送ることのできる生活環境を作り上げることに寄与したいと考えています。

是非、皆様の御協力、御支援を賜りますよう、お願い致します。

【事業内容】

- 健康・予防医学に関する新技術の基礎データ・臨床データ取得の受託事業
- 健康・予防医学と健康維持・環境保全に関する、講演会・フォーラム・セミナー・イベント等の開催事業及び素材・製品・機器・技術の調査・研究事業とその成果の認定及び紹介・提供事業並びに素材・製品・機器・技術の認定事業及び紹介・提供事業
- メンタルトレーニングシステム構築とメンタルトレーニングを基

にした青少年・社会人に対する各種スポーツ指導を通じた青少年の健全育成事業

- 健康・予防医学・健康維持・環境保全とメンタルトレーニングシステム構築の各事業に関する国内外の情報収集活動事業及び団体・個人への研究会・勉強会を中心とした協賛・提携・参加等に基づく情報交換事業と人材交流事業
- 出版物の発行等による普及啓蒙事業
- その他、協会の目的を達成する為に必要な事業

【会 員】 協会の目的に賛同して入会する個人・団体

- ・ 団体 入会金：100,000 円 年会費：100,000 円
 - ・ 個人 入会金： 1,000 円 年会費： 1,000 円
- 個人会員には、会員証としてポイントカードを発行致します。

【機関誌】 年4回発行：健康関連情報・各種学会発表内容・新製品案内や、関連フォーラム・コンサートのご案内を掲載

【その他】

- * 会員の方が、当協会機関誌・ホームページで紹介する指定企業の指定製品をご購入される場合、5～10%のポイントが還元されます。
- * フォーラム、セミナーのご案内を優先してご案内します。
- * 各種講演会、各種講座、フォーラム、セミナーを会員価格でご参加頂けます。

暑中お見舞い申し上げます

暑さ厳しき折柄、皆様にはますますご健勝のことと存じます。

平素は当会の活動にご理解、ご協力を賜り、誠に有り難く厚くお礼申し上げます。

さて此の度、当会事務局は左記に移転致しました。

つきましては、スタッフ一同、メンタル・ダウン対策や健康概念の普及、啓蒙を含め会の活動にさらに専心努力致し、皆様のご期待にお応えする決意でございます。

今後とも皆様のご支援ご協力を賜りますよう、改めましてお願い申し上げます。次第です。

まずは略儀ながら、ご挨拶申し上げます。

まだまだ暑い日が続きます。どうかご自愛ください。

平成二五年七月



お好み焼きでアナフィラキシー!?

『47歳、男性。自宅で夕食にイイダコわさび、めかぶ、山芋、きゅうり、豚肉入りお好み焼きを食べた直後から、鼻閉、咽頭の違和感、眼の痒み、全身性膨疹、呼吸困難が出現。』

近医救急外来を受診し、2日間入院加療を受けて回復した。同病院皮膚科でアニサキス、マグロ、豚肉、タコの特異的IgEの検査を受けたが全て陰性で、原因が分からなかった。プリックテストでは小麦、タコ、わさび、めかぶ、山芋は全て陰性だったが、発症時に調理に使用したお好み焼き粉(持参)

で(3+)と陽性だった。血液検査では総IgEが730IU/mLと上昇しており、特異的IgEはヤケヒョウヒダニ、コナヒョウヒダニで共にクラス5、アシフトコナダニ、サヤアシニクダニ、ケナガコナダニでは全てクラス3と陽性。小麦、グルテンは陰性。

お好み焼き粉は使用期限後8カ月経過していたので、顕微鏡でお好み焼き粉を観察したところ、お好み焼き粉に多数のダニが確認された。』

つまりアナフィラキシーの原因は、お好み焼き粉に住み着いたダニだったということ。

ダニの経口摂取によるアナフィラキシーの報告

例では、アレルギー性結膜炎、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎や気管支喘息など、アレルギー性疾患の既往者が多いそうです。これらの患者は、ダニ抗原に対する感作が成立しており、ダニを経口摂取したことでアレルギー反応が起きたと考えられています。

アナフィラキシーの原因として報告が多いのは、ハウスダストで見られる屋内塵性ダニ類のコナヒョウヒダニやヤケヒョウヒダニ、粉類や調味料などの貯蔵食品で繁殖するケナガコナダニなどだそうです。

開封済みの小麦粉やお好み焼き粉、ホットケーキミックスなどにこれらのダニが侵入し、中で増えたと考えられています。

農研機構食品総合研究所（茨城県つくば市）食品害虫ユニット長の宮ノ下明大氏は、「お好み焼き粉には海産物のエキスやアミノ酸などが含まれており、小麦粉よりもさらにダニが増えやすい環境になっている」と説明しています。

運動誘発アナフィラキシーの報告も…

また最近、食後すぐに生じるアナフィラキシー以外の臨床像も明らかになっています。

富山大の足立氏らは、今年5月の第25回日本アレルギー学会春季臨床大会（開催地：横浜市西区）で、ダニ経口摂取後の運動誘発アナフィラキシーの症例を報告しました。

患者は当初、小麦依存性運動誘発アナフィラキシーが疑われていましたが、このエピソード以降、小麦製品を摂取した後に運動しても症状がなかったこと、コナヒョウヒダニ、ヤケヒョウヒダニなどの特異的IgEが陽性だったこと、持参したお好み焼き粉で多数のダニが観察されたことなどから、ダニ経口摂取後の運動誘発アナフィラキシーと診断されました。

『17歳、男性。自宅で夕食にうどん、するめいか、チーズと豚肉入りお好み焼き、白米を食べ、約1時間半後に日課のランニングに出掛けた。走り始めて10分程で腹痛がおきたため自宅まで駆け戻ったところ、呼吸困難、全身性蕁麻疹、両眼充血が出現し、2次救急病院に搬送された。救急外来到着時のSpO₂は80%以下で、ステロイドの全身投与やβ₂刺激薬の吸入などで軽快した。翌日受診した紹介医での検査では、総IgE 1008 IU/mL、特異的IgE抗体価はハウスダスト≥100 (UA/mL)、小麦<0.35、ω5 グリアジン 0.45、エビ 0.39、カニ<0.35、イカ<0.35だった。6歳まで喘鳴を認めていたが、以後喘息症状はなく、食物アレルギーや運動誘発アナフィラキシーの既往がないことより、小麦依存性運動誘発アナフィラキシーが疑われ、今後の食事ならびに運動制限やアドレナリン自己注射薬の所持を含めた生活指導のため当科を紹介受診した。問診により、上記のエピソード以降、小麦製品摂取後に運動しても無症状だったこと、当日同じものを摂取した弟が1年半ぶりの喘息発作を起こしていたことが明らかとなり、母親に確認したところ3カ月以上前に開封したお好み焼き粉を使用していた。残っていたお好み焼き粉を鏡検すると、多数のコナヒョウヒダニが認められ、後日の採血でコナヒョウヒダニ特異的IgE抗体は≥100だった。以上より、ダニ経口摂取による運動誘発アナフィラキシーと診断した。』

再発防止のためには、粉類を早めに使い切ること、粉類は密封した状態で冷蔵庫に保管すること、程度しかないようです。

コナヒョウヒダニやヤケヒョウヒダニは、約40日で成虫になり、産卵します。また、室温20



コナヒョウヒダニ

～30℃、湿度60～80%の環境では繁殖力が高くなります。

食品総合研究所の宮ノ下氏は、「1カ月を過ぎると子どもが生まれ、爆発的に増えるようになるため、粉類は1カ月以内に使い切るのが理想的だ。使い切れない場合、冷蔵庫のような低温環境であれば、成長や繁殖は抑えられる」と話します。

また、アレルギー体質の人は、ダニに感作されていることも多く、アレルギーのない人に比べてダニの経口摂取によるアナフィラキシーのリスクが高くなります。

アレルギー性鼻炎や喘息を持つ方は、重々気を付けて下さい。

こんな落とし穴もあるので。

(参考/日経メディカルオンライン)

ダニの基礎知識

ダニはアレルギー

ヤケヒョウヒダニ・コナヒョウヒダニはアレルギーの原因物質(アレルギー)になります。家屋に

生息するダニは、このヤケヒョウヒダニとコナヒョウヒダニが最も多いトップ2です。体長は0.3mmくらいですから、肉眼で見ることはできません。

写真のような連中がウヨウヨいるのが見えたらとんでもない騒ぎの筈ですが、いかんせん見えませんから繁殖を許してしまうのですね。

室内に最も多いヤケヒョウヒダニとコナヒョウヒダニのうち、コナヒョウヒダニは夏に繁殖し、冬には減少するという規則的な変動がみられます。いっぽう、ヤケヒョウヒダニははっきりとした変動がみられません。

虫は冬にはいなくなるというイメージが強いのですが、ダニは夏だけでなく一年中いるということです。

アレルギー疾患は、3人に1人の罹患率と言われるほどで、特にアレルギー性喘息、鼻炎、結膜炎、アトピー性皮膚炎罹患者が多くなっています。

アレルギー疾患の原因のすべてがこのダニ類によるものではありませんが、ダニが多数発生する場所に居住すると発症しやすい傾向があります。

喘息患者について皮膚テストを行ったところ、室内のダニが原因だった患者は全体の61%にのぼったということです。ダニの活動が繁殖期には、喘息の症状も重くなる傾向があります。

さらに、アレルギーの原因はダニそのものだけでなく、糞や死骸も大きな原因になります。

目の結膜にもアレルギーを起こすことがあります。

またこのダニ類は、生虫、死虫、糞のいずれもがアレルギーになります。

家屋内から検出されるダニ類の70%以上をこのダニ類が占めることと、糞由来のアレルギーがダニ虫体よりも形態が小さく気管に入りやすく、虫体よりも量が多く、アレルギー活性が高いことから、家屋内で検出されるダニの中では最も注意

を要する種類と言えます。

ダニ達の生活快適条件

【温度条件】 20～30℃でよく繁殖します（特に25～28℃）。冷蔵庫内（4℃）でも湿度があれば2週間ほどは生息できますが、高温には弱いようです。

近年は冬でも暖房によって室温が高く、機密性の高いコンクリート住宅によって湿度が高い状態で、ダニが減りにくくなっています。

【湿度条件】 コナヒョウヒダニは相対湿度60%以上、ヤケヒョウヒダニとミナミツメダニは70%以上の相対湿度を必要とします。50%以下ではいずれも繁殖することができません。55%ではヤケヒョウヒダニとミナミツメダニが1ヵ月以内に死滅し、コナヒョウヒダニは死滅するまで数ヵ月かかります。

ただし、部屋全体の湿度というよりも、ダニ虫体周辺の湿度が問題ですから注意してください。

【餌】 ヤケヒョウヒダニとコナヒョウヒダニは塵の成分であるフケ、アカ、食品の屑等に含まれる上飽和脂肪酸を含有するものを食べます。

ミナミツメダニは捕食性で、ダニ類（共食いもします！）やチャタテムシ（家屋内に激増した昆虫で、食品害虫。カビも摂食。体長1mm）を好みます。

【産卵場所】 家屋内のダニは背光性（暗いところを好む）で、虫体が小さいので畳表にある隙間でも潜ることができます。

これらの習性や特性を生かして、畳、絨毯、寝具、衣類、ぬいぐるみ等に潜って産卵します。

ただし、寝具や衣類、ぬいぐるみなどは低含水量であるため、潜っても多くの個体が死んでしまいます。

ダニの防除の基本は、上述した繁殖条件を1つでもなくすか、減らすことです。

暖房機器はヒートポンプエアコン或いはセントラルヒーティングや床暖房が望ましいでしょう。いずれも室内を低湿度（50～55%が望まれます）に保つことができます。

板間（フローリング）はダニ数を少なくできます。ペットは屋内で飼わない。

部屋もこまめに掃除しなければいけません。さらに掃除のときは窓を開けて風通しを良くします。カーテンも時々洗濯しましょう。

寝具は、日光干しして乾燥させましょう。そして日光干しの後叩いて、さらに掃除機をかけましょう。人の垢やフケはダニの好物で、布団には高密度でダニが住んでいます。そのため、ふとんのダニ対策は大変重要です。

日光干しをした後、寝具を叩くと一時的にダニアレルゲン量が増える現象がみられます。これは、内部のアレルゲンが表面に出てくるからです。寝具を干した後に叩き、叩いた後に掃除機をかけて表面に出てきた分を除去しましょう。また、年に1回は丸洗いするのが望ましいようです。

シーツやカバーは1週間に1回は洗濯。

ふとんカバーは目の細かい布にしましょう。できれば毛布もカバーしてください。

ヒョウヒダニは卵から幼虫になるのに1週間かかり（25℃）、幼虫になると糞をし始めます。しかし、洗濯をすればダニもアレルゲン量も9割以上除去することができます。

布団乾燥器を使えば、そのままダニ駆除になります。布団乾燥器がない場合は、電気敷毛布をシーツの下に敷き、朝起きたら電気を入れ、夜寝る前に消す方法を続けると、ダニは乾燥によって生息しにくくなります。Tetra-Clueをお使いの方は、起き抜けに1時間程度でも良いですから、温熱を入れて下さい（体調管理とダニ駆除が一台でできます）。

（了）

いちばんおいしい食べ方は、
収穫された土地へ出向くこと。

「ポジティブ・オフ」運動は、国土交通省 観光庁が主催しています。休暇を取得して外出や旅行などを楽しむことを積極的に促進し、休暇（オフ）を前向き（ポジティブ）にとらえて楽しもう、という運動です。

休暇を取得しやすい職場環境や雰囲気をととのえていくこと、それをベースとした外出・旅行を通じて経済活性化に貢献すること、長期的にワークライフ・バランスの実現や休暇を楽しむライフスタイルなどの「ライフスタイル・イノベーション」につなげていくことを目的として、内閣府、厚生労働省、経済産業省と共同して提唱・推進しています。

当協会も、「ポジティブ・オフ」運動に賛同しています。

POSITIVE ☺ OFF



ポジティブ・オフに関する詳しい情報はこちら
www.mlit.go.jp/kankocho/positive-off/

ポジティブ・オフ

検索

「Smart Life Project」では「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、
 全ての日本人が人生の最後まで元気で健康で楽しく毎日が送れることを目標に、

運動、食事、禁煙の3分野について
 具体的なアクションの呼びかけを行います。



Smart Life Project
 それは、いくつになっても
 イキイキと自立した生活を送ることができる
 「健康寿命」を延ばすためのプロジェクト。

**「禁煙」で
 健康寿命をのばしましょう。**

例えば、「Smart Breathe」
 爽しさを保つために、
 今日からたばこを控えてみてください。
 さらに有酸素運動を加えれば、新陳代謝がより活発になり、
 野菜を多く摂れば、
 カラダの内側からもキレイになるでしょう。
 生活習慣をほんの少し変えるだけで、
 健康のリズムが整ってくるのです。

まずは、できることから。
 適度な運動やバランスのいい食生活、
 毎日に取り入れてみませんか。

Smart Life Project
 それは、いくつになっても
 イキイキと自立した生活を送ることができる
 「健康寿命」を延ばすためのプロジェクト。

**「適切な食生活」で
 健康寿命をのばしましょう。**

例えば、「Smart Eat」
 ランチにもう1品、野菜(目安は70g=1握分)を加えてみてください。
 現代人に不足がちなビタミンや食物繊維などが補えます。
 さらに、運動で汗を流せば体の内側からも、スッキリ。
 禁煙すれば、いつもの食事も、
 よりおいしく感じるでしょう。
 生活習慣をほんの少し変えるだけで、
 健康のリズムが整ってくるのです。

まずは、できることから。
 適度な運動やバランスのいい食生活、禁煙を
 毎日に取り入れてみませんか。

日本の平均寿命は、戦後、高い教育・経済水準、保健・医療水準、生活習慣の改善に支えられ、世界でも高い水準となりました。しかし一方で、ますます少子高齢化が進んでいるのも事実です。

単なる「寿命」でなく、元気で健康で楽しく毎日が送れること。

人生の最後まで、誰の助けも借りずに自立した生活を送ること、言い換えれば「健康寿命」を私たち日本の目標にしたいのです。

これからの人生を最後の最後まで、すこやかに送って頂くために私たちは、国をあげて取り組むプロジェクトを立ち上げました。

「Smart Life Project」健康寿命をのばすために、スマートな生き方をテーマに、具体的に3つのアクションを提案します。

生きていくために不可欠な「運動」「食生活」、そして健康であるために必要な「禁煙」です。

この3つのアクションを、まずは、企業・団体と連携し運動を展開していきます。

日々の小さな変化から生活サイクルを見直すことができるよう、あなたの健康をサポートしていきます。

健康長寿大国として、世界に誇れる日本を目指すために。
 (厚生労働省「Smart Life Project」とは)より抜粋)

Smart Life Project
 それは、いくつになっても
 イキイキと自立した生活を送ることができる
 「健康寿命」を延ばすためのプロジェクト。

**「適度な運動」で
 健康寿命をのばしましょう。**

例えば、「Smart Walk」
 今日から1日10分、通勤時に歩いてみてください。
 少し早く歩くことで、腰がスッキリ浮きます。
 お腹が空いて、その後のご飯がおいしく感じられるでしょう。
 さらに、禁煙すれば呼吸もラクになり
 歩くことがもっと楽しくなっていきます。
 生活習慣をほんの少し変えるだけで、
 健康のリズムが整ってくるのです。

まずは、できることから。
 適度な運動やバランスのいい食生活、禁煙を
 毎日に取り入れてみませんか。



は、Smart Life Project を応援します。