

02 | 最近の子どものアレルギーの話

06 | 穀菜食レシピ ツアホアチベン 菜花鶏片

2020 春 / VOL. 72

# かけはし

*To make man whole through Christ's love*

こころとからだのいやしのために キリストの心でひとりひとりに仕えます

## 最近の子どものアレルギーの話

### アレルギーについて

私たちには、『免疫』という「ウイルス・細菌や異物などから、身を守るための仕組み」が備わっています。体を守る免疫が過剰に反応し、くしゃみや発疹などを起こしてしまうのが『アレルギー』です。最近、様々なことが分かってきています。

### 最近の話題 1

〜アレルギー疾患の発症予防〜

家族にアトピー性皮膚炎の人がいるなど、アトピー性皮膚炎の発症リスクが高い赤ちゃんでも、出生直後から毎日保湿剤を全身に塗った場合、時々乾燥した部分のみに塗った赤ちゃんに比べ、アトピー性皮膚炎の発症率が3割も少なかったことが分かりました。

また以前は「離乳食の開始



を遅らせた方がアレルギーになりにくい」という考えもありましたが、現在は「離乳食の開始を遅らせることは、逆にアレルギーの発症リスクを上げる」という正反対の考え方になっています。

### ■ 気を付けてほしいこと

#### ① 皮膚を良い状態に保つ

炎症のある皮膚は、アレルゲンが外から侵入しやすい状態です。湿疹が起きた場合は、ひどくなる前に治療しましょう。保湿剤を塗ることで、皮膚の炎症が起きづらくなります。食事前後の口周囲のワセリン塗布もよいでしょう。

 診察のご予約はこちら

+病院・教会通りクリニック  
☎ 03-3392-1489 (イーヨーク)

+めぐみクリニック (不妊治療専門)  
☎ 03-5335-6401

+健診センター  
☎ 03-3392-8079

+歯科  
☎ 03-3392-8281 (ハニワイ)

●医療社会相談窓口  
☎ 03-3392-6151 (代表)

●地域医療連携室  
☎ 03-3392-6151 (代表)

●在宅ケアセンター  
+訪問看護ステーション  
☎ 03-3220-0550 (直通)  
+訪問介護ステーション  
☎ 03-3392-6360 (直通)  
+指定居宅介護支援事業所  
☎ 03-3220-0547 (直通)



②新しい食材は、少量から  
すでに食物アレルギー症状  
がでる状態になっている可能  
性もあります。食べる量が多  
いと症状が強くなるため、食  
べ慣れていない食材は、「少  
量 / 平日の午前中」に食べる  
ようにしましょう。

最近の話題 2  
↳舌下免疫療法

『舌下免疫療法』という根本  
治療が、近年注目されていま  
す。舌下免疫療法の治療対象  
は5才以上の「スギ花粉症」と、  
「ダニによる通年性アレルギー  
性鼻炎」の患者さんです。内服  
を「毎日」かつ「3〜5年」根  
気強く続ける必要があります  
が、長期にわたって症状をおさ  
えたり、和らげることを期待で

きる治療法です。点鼻薬や内  
服薬など複数の薬を併用して  
いる人、眠気などの副作用が  
強い人にお勧めします。

当院の小児科は、複数のア  
レルギー専門医が在籍し、卵・  
乳・小麦の食物アレルギーの  
お子さんに対し、食物経口負  
荷試験を実施しています。原  
因食物の摂取制限がある場合  
も、バランスよい栄養摂取の為、  
栄養士による指導も行っていま  
す。また前述した『舌下免疫療  
法』も実施しています。お困り  
の際は、当院の小児科へご相談  
ください。



小児科医師  
さほら ますみ  
佐原 真澄

東京衛生病院便り



病児保育室長  
さなだ  
眞田 まさみ  
Masami Sanada

この度、杉並区からの委託事業として、区内で3番目の病児保育室を開設することとなりました。

近年、核家族化や共働き世帯が多くなり、低年齢から集団保育に入るお子様が増えています。急な発熱や風邪で入院する程ではないけれど安静が必要な時、感染症にかかり体調は回復しても、登園許可がなく登園できない時など、両親のどちらかが仕事を休んでお子様を看ることができるといふ家庭は多くないと思います。

仕事があるけれど病気の子どもの傍にいてあげたい。でも仕事を簡単には休めないというジレンマの中、子育てを優先したい気持ちと社会人としての責任感から、仕事と育児の両立に悩み苦しむ状況があり

ます。そんな時、私たち保育士や看護師は、親御さんたちに代わってお子様の状態に合わせた保育や看護を行っていく病児保育室でありたいと思います。

お子様がゆっくりと安心して過ごせ、回復を促せる病児保育室の存在があることで、いざという時の親子の安心につながる子育て支援として貢献し、働く親御さんたちを応援していきたいと思っております。

\*病児保育室ご利用の詳細は、当院ホームページまたは杉並区公式ホームページ病児・病後児保育をご覧ください。



## コソボ共和国大統領メダル 「セイント・マザーテレサ」を 受賞しました

2019年10月23日、当院は日本コソボ外交関係樹立10周年を記念した表彰式に招かれ、ハシム・サチ大統領から大統領メダル「セイント・マザーテレサ」を受賞しました。今回の受賞は、系列の特定非営利活動法人ADRA Japan(アドラ・ジャパン)の紹介により、紛争で大やけどを負ったコソボの女の子ベシアナさんのために、11年間で15回にわたる手術を行ったことへの表彰でした。賞をいただいたことは大変光栄ですが、私たちはベシアナさんがつらい治療に耐え、人生を取り戻し、今はコソボの地で日本との懸け橋として活躍されていることを何よりもうれしく思っています。全人的回復をめざす医療への献身を新たにする機会となりました。



3月16日に  
開設しました

〒167-0032 杉並区天沼3-7-14  
(東京衛生アドベンチスト病院に隣接)  
TEL 03-3392-8880

### ●対象者となるお子様

- ・生後5か月～就学前
- ・区内在住：保育施設等に通っているお子様
- ・区外在住：区内保育施設等に通っているお子様



### ●対象疾患

感冒、感冒症候群、気管支炎、肺炎、気管支喘息、中耳炎、感染性胃腸炎、溶連菌感染症、突発性発疹、百日咳、ヘルパンギーナ、手足口病、インフルエンザ、骨折など

※はしか、おたふく、水痘、風疹、プール熱、流行性角結膜炎、その他の流行性感染症の場合は受け入れできません

### ●利用定員

1日6名(予約順)

### ●利用時間

月～金 午前8時～午後6時(土・日・祝日、年末年始、病院休診日を除く)

### ●利用料金

1人あたり1日2,500円(子育て応援券利用可)

### ●利用手順

事前登録が必要です。詳細は、当院ホームページ、または杉並区公式ホームページ病児・病後児保育をご覧ください。

# 穀菜食レシピ



春を味わう

## 材料 (4人分)

グルテンミート	3ブロック (約200g)
生姜	ひとかけ
醤油	小さじ1
片栗粉	大さじ3
サラダ油	適宜
干し椎茸	中2枚
たけのこ (水煮)	2個 (約120g)
カリフラワー	2/3玉 (約200g)

人参	1/3本 (約40g)
グリーンピース	(冷凍) 大さじ1強 (約15g)
カシューナッツ	大さじ1.5 (約20g)
[A] 調味料	
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1
昆布だし	1/2カップ (100cc)

[栄養価] 1人分  
エネルギー：201kcal  
たんぱく質：14.1g  
脂質：9.4g  
糖質：18.2g  
塩分：1.9g  
食物繊維：3.9g

栄養科長 渡邊 恵一

春は花というイメージがありますが、今回は花菜の「カリフラワー」を、また成長が早いことで知られる春が旬の「たけのこ」を使った料理をご紹介します。

菜花鶏片は一般的に鶏肉を用いた中華料理ですが、当院では小麦由来のグルテンミートをたんぱく源とし、春野菜を組み合わせたベジタリアン料理としてご用意しています。オリンピックイヤーもいよいよ春を迎え、気温の上昇と共にスポーツの祭典は盛り上がりを見せることでしょう。若人の門出のお祝いの席に、行楽やスポーツ観戦のお弁当などに、ヘルシーな一品はいかがでしょうか。

## ツアホアチペン 菜花鶏片

## つくりかた

- 1 グルテンミートを薄切りにして、すりおろした生姜と醤油に混ぜ合わせる。片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 2 干し椎茸をぬるま湯で戻す。たけのこは汚れを落とし、人参は皮をむく。
- 3 椎茸は千切りに、たけのこ人参は短冊切りにする。
- 4 カリフラワーは房分けして熱湯で茹でる。人参とグリーンピースもさっと茹でる。
- 5 フライパンに[A]の調味料を入れ加熱し、1、3、4とカシューナッツを加えて強火で仕上げ、器に盛り付ける。

肉も魚も使わないヘルシー料理...



## 人を造り上げる

ある時、小学生に下段の聖句を読んで「その人を造り上げるのに役立つ言葉って何だろう」と尋ねてみました。子どもたちは「わからない」と言わんばかりにキョトンとしていました。「それでは『造り上げる』の反対は何？」と聞くと、すぐに声をそろえて「壊す！」と答えました。すると、どうでしょう、彼らからいろいろな言葉が溢れ出てきました。「ごめんね」「大丈夫？」「一緒に遊ぼう」「ありがとう」「もう少し待ってね」「ごちそうさま」「おいしかった」「お帰りなさい」——次から次に。

それは特別な言葉ではなく、日常にある言葉でした。子どもたちはいつも使っているその言葉の大切さに改めて気づいて嬉しそうでした。

「聞く人に恵みが与えられる…」ということは、もちろん言われて慰められるということですが、それだけなのでしょうか。子どもたちは、その言葉を改めて発音してみても気持ちよいと気づいたのです。優しい気持ちになったのでしょうか。それは聞く人にも、言う人にも恵みが与えられる言葉でした。

ただ、聞く人に恵みが与えられるように、その人を造り上げるのに役立つ言葉を、必要に応じて語りなさい

エフェソの信徒への手紙4章29節  
(新共同訳)

## チャプレンノート

永田 英子

## 歯科移転のお知らせ



歯科は5月より、50m北側に建築中のクリニックへ移転を予定しています。

**\*お問合せ**

歯科 03-3392-8281

## 子育て学級（幼児クラス）【1歳～未就学児】

- \*対象者** 生後6ヶ月～小学校に就学する前の子どもの保護者
- \*日時** 4/15(水) 10:00～12:00、6/21(日) 14:00～16:00
- 費用**：2,200円(税込)

**内容**：  
 ・健康や基礎体力維持の方法  
 ・うつにならないためのコーチング講座  
 ・子どもへの接し方など

**\*お問合せ・申込** 健康教育科 03-3392-6151(代表)

平日9時～17時(金曜日14時まで)または kenkokoiku@tokyoeisei.com

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、中止する場合がございます



病院 HP

