

特に子育て世代に知っておいてほしい

アレルギーと住まい環境

子育てとアレルギー対策の経験を基に、お伝えさせていただきます

みなさん、こんにちは。私は愛知県春日井市で主に活動しています

す、病児育児のお母さんをサポートする子育て支援サークル代表です。対象は病気の種は問わずアレルギー・発達障がい・重複障がいなどで悩むお母さんです。私は子どもが2人ぜん息で療養生活、入院生活を繰り返していた過去があります。今は治療ですが5年以上治療を続けていました。その時の孤立感が今の活動の基になり支援活動をしています。また私は看護師であり、環境アレルギーアドバイザーでもありますので、アレルギー

ギー罹患率・医療者・保健のアドバイザーの視点から「アレルギーと住まい環境」についてお話しさせていただきますと思います。

人口の半分は「アレルギー」

アレルギー罹患者の人口は今、花粉症も入れると全人口の約5割といわれています。その中でぜん息の罹患率は約17.7万人。そのうち0歳から19歳までの割合は38%で約44.7万人です(資料:平成28年厚生労働省健康局がん・疾病対策課のアレルギー疾患の現状等)。つまり日本には、たくさんのおぜん息児に関わる家族がいるということになります。

ぜん息を持つわが子の子育てからわかった、理想的な住まい

ぜん息は、みなさんどんなイメージでしょうか?この病気の特徴は、夜に症状が出やすく朝になると落ち着くのも不思議ですがあります。つまり、安眠できずぜん息児のいる家族は全員寝不足になることも多々あります。なぜ眠れないかというと、小さな子どもは鼻水、鼻づまり、咳で苦しんで泣きます。時に咳上げといって咳と同時に嘔吐することもたびたびあります。わが子は3歳の時に大発作を経験しているのでゆっくりゆっくり治療していった部類といえます。

ぜん息児のいる家族が安心して寝ることができる住まい環境の理想は、空気がきれい、湿度が調整され、ダニやカビが発生しにくく、それに加え音が響かないと助かります。咳上げしその処理でトイレの流す音や洗面所の水の音、歩く音などがさがさと音が響きます。吸引器はブオーという大きな音もします。夜は短時間でも良眠したいところです。ぜん息児以外の家族が元気な状態をキープさせることが大切なのです。私は4人家族ですが、1人がぜん息症状になると家族全員不調と毎回なりました。

私は建築に疎いですが、そういう音の吸収が良い住まいを希望します。きつと弱い立場の人が満足するもので揃えることができれば健常者はますます豊かな暮らしになるのは間違いないでしょう。



著者家庭の「吸入器」と「吸引機」

アレルギー対策や室内環境の改善に取り組みたい方を支援します

おわりに、この記事はあくまで個人的な考えのもとで書かせて頂いています。そのあたりはご了承ください。私の話しをもっと聞きたいと思われる方がおみえでしたらどうぞご連絡ください。「ウサギクラブ」子育て支援サークルのホームページにお問い合わせからお願いいたします。みなさんとの出会いを楽しみにしています。



著者：加藤美奈子

整体師、看護師、環境アレルギーアドバイザー、一般社団法人環境アレルギーアドバイザー支援ネットワーク愛知代表、病児育児の子育て支援サークル「ウサギクラブ」代表。ぜん息で幼少のころは入院生活を繰り返していた子供の育てをきっかけとして、「ウサギクラブ」を立ち上げる。現在は関与団体で積極的に活動すると共に、子育て関連のライターや紙芝居の制作・イベントにての読み聞かせなども行う。

✧子育て支援サークル「ウサギクラブ」

HP: <http://www.usagiclub2011.com/>

✧一社団法人環境アレルギーアドバイザー支援ネットワーク愛知

HP: <http://kanalle-aichi.jimdo.com/>
メール: Kanalle.aichi@gmail.com

