

# みんなの 掲示板

サークル・団体の会員募集や講座の案内、地域の出来事などを投稿してください。ここは、読者の皆さんからの記事で作られるページです。  
 広報紙への意見・感想やイラストなども募集しています。  
**●問い合わせ** 役場広報係 ☎201-4321

## 遠賀郡駅伝競走大会 参加チーム募集

仲間と助け合いながら芦屋海浜公園を駆け抜けます。チーム一丸となつて、たすきをつなぎましょう。  
**【小学生・中学生】**  
**●対象** 同じ小学校・中学校・スポーツクラブに在籍する5人で構成されたチーム  
 ※郡内の小学校・中学校・スポーツクラブに限りません。  
 ※小学生は3年生以上が対象です。

### ●種目

- ▽小学生男子・1人2km
- ▽小学生女子・1人2km
- ▽中学生男子・1人3km
- ▽中学生女子・1人2km
- ▽一般男子（高校生以上）

### ●対象

同じ町に住む高校生以上の5人の男子で構成されたチームまたは郡内の同じ職場・スポーツクラブに在籍する5人のチーム

### ●種目

- 一般男子・1人3km

### 【共通事項】

- とき 令和2年2月2日（日）
- ※雨天の場合は令和2年2月11日（火・祝）に延期します。
- ところ 芦屋海浜公園周回コース（芦屋町大字芦屋）
- 申込期限 令和2年1月10日（金）
- 申し込み・問い合わせ 水巻町体育協会（総合運動公園内）☎201局4000番

## 水巻少年少女合唱団 団員募集中

自主コンサートやコスモスマつりなどの町主催行事、老人ホームの慰問など地域の皆さんに元気な歌声とスマイルを届けています。ぜひ一緒に歌いましょう。



- とき 毎週土曜日午前10時～正午
- ところ 中央公民館
- 費用 月額500円程度
- 問い合わせ 水巻少年少女合唱団（山口）☎080-4406-2296

## 境界問題無料相談会

- とき 令和2年1月8日・3月11日 午後1時～4時
- ところ 福岡県土地家屋調査士会北九州支部事務局（小倉北区田町12-9 桐友ビル3階）
- 内容 境界問題、土地の分筆や建物の新築などの相談
- 定員 各日6枠（1枠30分）
- 申し込み 福岡県土地家屋調査士会 ☎092-741-5780

## 在宅医療と介護の 相談・出前講座

- 問い合わせ ☎281-3100
- 遠賀中間医師会 在宅総合支援センター



病気や障がいなど、様々な事情により医療と介護の両方を必要とする人が、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けていただくため、遠賀中間地域では医師会・行政・介護関係者などと連携し「在宅医療・介護連携推進事業」に取り組んでいます。その取り組みの一つとして、在宅医療と介護に関する各種相談や在宅医療についての出前講座を行っています。ぜひ、利用してください。  
 なお、在宅総合支援センターや遠賀郡4町・中間市のホームページには、在宅医療を支援する医療機関や介護サービス事業所などの一覧を掲載しています。

## 水巻ゆう・あい倶楽部 楽しい講座で良い汗を!

- とき 令和2年1月20日～2月10日の毎週月曜日、全4回、午後2時～3時
  - ところ 中央公民館和室
  - 講師 藤崎恵子さん
  - 持ってくるもの 飲み物、タオル
- 健康生活**
- とき 令和2年1月7日～1月28日の毎週火曜日、全4回、午前11時～11時45分
  - ところ 総合運動公園トレーニング室
  - 講師 石本晋作さん
  - 持ってくるもの 室内用シューズ、飲み物、タオル
- ズンバ**
- 費用 ▷ゆう・あい会員 1,200円  
▷一般 2,000円
  - 申し込み・問い合わせ 水巻ゆう・あい倶楽部事務局（総合運動公園管理事務所内）☎701-7741
- 共通**

こんにちは管理栄養士です

# 乳幼児に多い 食物アレルギー

乳幼児にアレルギーが多いのはまだ成長途上のため消化機能が未熟であり、アレルギーであるタンパク質を小さく分解することができないことが一つの要因と考えられます。成長に伴って消化吸収の機能が発達してくることで食べられるようになることもあります。

## 食物アレルギーとは

体には有害な細菌やウイルスなどの病原体から体を守る「免疫」という働きがあります。通常、食物は異物と認識されないため、免疫反応を起こさず消化吸収されます。しかし、免疫反応を調整する仕組みに問題があったり、消化吸収機能が未熟だと、食物を異物として認識する場合があります。それによって起こる特異的な反応が「食物アレルギー」です。

## 症状とアナフィラキシー

食物アレルギーで最も典型的なものは、原因食品を摂取して通常2時間以内に発症します。アレルギー症状として多いのが皮膚（かゆみ、じんましん、湿疹、赤み）、

粘膜症状（目の充血、涙目、瞼のはれ、唇のはれ、口や喉・舌のイガイガ感）です。症状は同時または別々に出現します。複数の部位に同時に強い症状が現れた状態をアナフィラキシーといいます。なかでも血圧が下がり、意識障害などショック症状を伴う状態を「アナフィラキシーショック」といい、食後、数分以内に起こりますが、30分以上たつて発症する場合もあります。これは命に関わる危険性があるため、早急に処置をする必要があります。

## 原因食品は?

アレルギーを引き起こすアレルギーの大部分は食品に含まれるたんぱく質です。鶏卵、牛乳、小麦の順に多く、年齢ごとに頻度は異

なり、幼児期は魚卵、ピーナッツ、学童期は甲殻類、果物、魚類などが新たな原因（新規発症）となっています。乳幼児期に発症した鶏卵、牛乳、小麦、大豆は年齢とともに食べられるようになる傾向にあります。

## 予防法・対処法

- ▼皮膚をきれいに保ちましょう。湿疹が続いていると、食物アレルギーになりやすくなります。病院を受診してスキンケアや塗り薬で治療しましょう。
- ▼妊娠中・授乳中のお母さんが鶏卵や牛乳を避けてもアレルギーの予防効果は期待できません。主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事を摂るように心がけましょう。

## 離乳食は普通を始めましょう。

食物アレルギーを心配して離乳食の開始を遅らせることは、全く効果がないことがわかっています。生後5～6か月を目安に始めましょう。初めて食べる食材は（平日の午前中病院の開いている時間）小さじ1杯から始めましょう。鶏卵や牛乳などアレルギーになりやすい食材が特に心配な人は医師の指

導を受けながら少しずつ食べ始めましょう。

▼アレルギーかなと思ったら病院へ。湿疹が治らないとき、すぐに再発するとき、疑わしい症状がみられたときには、医師と相談して正しい診断をうけましょう。  
 ▼食べ物の制限や除去については、医師の指導の下で行いましょう。



●問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎202局3212番