



国保中央病院だより 118

国保中央病院 ☎ 32-8800

小児アレルギーセンターについて

小児アレルギーエデュケーター
杉田 由美子

厚生労働省は、国民の2人に1人が何らかのアレルギー疾患を患っていると公示しており、それは子どもにおいても同様です。

当院は奈良県アレルギー疾患診療科別支援病院に指定されており、奈良県の小児アレルギー診療の拠点病院になっています。

その責任を果たすべく令和2年4月に小児アレルギーセンターを開設、アレルギー専門医を中心に小児科医師と小児アレルギーエデュケーター（看護師4人）・薬剤師・管理栄養士が協働してアレルギー疾患を持つ小児の患者さんを専門に診察を行っています。

小児アレルギーエデュケーター（P.A.E.）とは、アレルギーをもつ患者さんを専門に指導させていただく医療従事者です。例えば、医師の診察

の後に、よりわかりやすい病気の説明や、アトピー性皮膚炎治療でのスキンケアの方法・軟膏の適切な塗り方、食物アレルギー治療での注意事項、アドレナリン自己注射（エピペン®）の使用方法、喘息治療での吸入の正しい使用方法などを説明し、患者さんや保護者が良質な治療を受けられるようサポートします。令和2年度現在、全国で約520人、奈良県では6人のP.A.E.がアレルギー専門医の資格を持つた小児科医とともに診療に係わっています。P.A.E.は、患者教育に留まらず、保育・学校関係での啓発指導でも活躍しています。

また、当院では定期的にアレルギー教室を開催しています。アトピー性皮膚炎・食物アレルギー・気管支喘息等の知識を深めていただくために、それぞの予防や対策、ケアの方法など実演を交えながらわかりやすくご説明します。院内だけでなく地域の幼稚園・保育園や学校に出向いて研修会を行つていましたが、コロナ禍の現在はインターネット（zoom）を利用したアレルギー教室を開催しています。どなたでも参加できますので、ぜひ遠慮なくお問い合わせください。



アレルギー教室

Cooking



第2次健康たわらもと21 第2次田原本町食育推進計画(後期計画) おいしく減塩 健康づくり

作り方

- 豚ひき肉はボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- 白菜の芯の部分はそぎ切りにし、葉の部分は半分に切る。
- 白菜の葉の上に1を薄くひき、白菜をのせる。これを何回か繰り返す。
- フライパンに白菜の芯の部分を敷き、3をのせ、水・酒を入れ、ふたをして火にかける。全体に火を通し、食べやすい大きさに切り分け、皿に盛り付けてポン酢をかける。

無理なく減塩するために、1品にしっかりと味をつけて、その他は薄味にして食べる方法があります。

すべての献立を薄味にすると物足りなく感じてしまい、満足感が得られにくく、減塩を続けていくことが難しくなってしまいます。

献立に味付けのメリハリをつける工夫をしてみましょう。



白菜の重ね煮

1人分エネルギー：136kcal 塩分：0.6g

材料（2人分）

- ▶豚ひき肉…90g
- ▶A（片栗粉…小さじ1、土しょうが（みじん切り）…10g、れんこん（みじん切り）…10g）
- ▶白菜…2枚 ▶水…大さじ2 ▶酒…大さじ1
- ▶ポン酢…小さじ2



図書館ホームページ

森下裕美展 in 田原本町

～アシベとゴマちゃんがやってくる～

会期 1月9日(土)～24日(日)

午前9時30分～正午
午後1時～午後5時（土曜
日は午後6時30分まで）

※館内消毒のため、正午から午後1時は入館できません。

※1月12日(火)・18日(月)は休館日です。

奈良県出身の漫画家、森下裕美さんの代表作「少年アシベ」の原画展を開催します。

アニメ「少年アシベ GO!GO! ゴマちゃん」に登場する電動車椅子サッカーの紹介や、奈良の電動車椅子サッカーチーム「プログレス奈良」の紹介パネルもあります。家族皆で「少年アシベ」の世界をお楽しみください！



©森下裕美／双葉社

関連イベント

▶森下裕美さん来館セレモニー＆ サイン会

漫画家森下裕美さんや電動車
椅子サッカー「プログレス奈良」
の選手がやってきます。

※サイン会の申込受付は終了し
ました。

日時 1月9日(土)

午後1時30分～2時

▶アシベやゴマちゃんと 写真をとろう！

日時 1月9日(土)

午後3時30分

定員 先着50人

▶シールラリー

青垣生涯学習センター内の施設
をめぐってシールをもらおう。

▶巨大ゴマちゃんバルーン出現！

青垣生涯学習センターのどこか
に、大きなゴマちゃんが現れます！

▶電動車椅子サッカードキュメン タリー映画「蹴る」ミニ上映会

日時 1月10日(日)

午前10時～午後0時30分

場所 青垣生涯学習センター

研修室

定員 先着50人

1月

○は休み

日	月	火	水	木	金	土
(3)	(4)	5	6	7	8	9
10	11	(12)	13	14	15	16
17	(18)	19	20	21	22	23
24	(25)	26	27	28	29	30
31						

開館時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日のみ午後6時30分まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時
毎週日曜日：午後1時～午後5時

問い合わせ ☎ 32-0262

※正午から午後1時の間は館内消毒の
ため立ち入りできません。

子どもおはなし会

図書館の職員とボランティアによる
楽しいお話をいっぱいです。

日時	対象
1月16日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
1月23日(土) 午後2時～2時30分	5歳以上
2月6日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上

場所 おはなしのへや(申込不要)

かりる「福本袋」

毎年大人気！図書館おすすめの本が
2冊セットになった「福本袋」を貸し
出します。

今年こそ明るい一年になるよう願い
を込めて、読むと笑顔になれる本
を厳選しました。

日程 1月5日(火)から

※なくなり次第終了

場所 図書館カウンター前

数量 限定50袋

ぬいぐるみのおとまり会

大好きなぬいぐるみと一緒におは
なし会に参加しよう！その後、ぬい
ぐるみは図書館におとまりするよ。

後日、ぬいぐるみたちが夜の図書
館を探検している様子をアルバムに
してプレゼントします。

※ぬいぐるみは、2月20日(土)午前
9時30分以降におむかえに来て
ください。

日時 2月11日(木)

午後2時～2時30分

場所 図書館 おはなしのへや

定員 15人(申込順)

対象 3歳以上

申込 1月22日(金)午前9時30分
から図書館へ。