

大通公園でブルーウォーク

年3回、自閉スペクトラム症の啓発イベント

ブルーの服やグッズを身に着けてノルディックウォークをする「ブルーウォーク」が10月19日に札幌・大通公園で行われました。

自閉スペクトラム症(ASD)の個別療育に取り組んでいる「TASUC(たすく)・個別療育札幌教室」(札幌市中央区)とそこに通う子どもたちの家族で組織される家族会の主催。子どもやその保護者、ボランティアら34人が、青色のTシャツや帽子姿で午前10時にさっぽろテレビ塔前に集合し、ポールを使って全身を動かすノルディックウォークで大通公園を元気に歩きました。

自閉スペクトラム症は以前、自閉症、アスペルガー症候群、広汎性発達障がいなど分けられていました。しかしそれらの「障がい」とされている特徴を「できる」「できない」の二分法ではなく、個々のちがいを、特性と捉えることで、その優れた点などを伸ばす支援が必要と考えられ、包括的に発達障がいと呼ばれるようになってきました。

ブルーは癒しや希望を表す色として、国連が定めた「世界自閉症啓発デー」の4月2日を中心に各地でランドマークの建物を青色にライトアップされ、展示やシンポジウムなどの啓発活動が行われます。札幌でも啓発デーの前後にはテレビ塔や時計台がライトアップされています。

普段の療育でも外に積極的に出るためのノルディックウォークを取り入れている「たすく」と家族会

では、札幌に拠点を開いた2018年以降、啓発活動の一環として毎年春、夏と秋の3回、「ブルーウォーク」の催しを開催し、参加者の輪が広がってきています。

スマイルサポーターズとして夏と秋のブルーウォークにボランティアとして参加した札幌市西区の藤本慎一さん(75)は、心臓病の手術後に半身まひとなった妹さんを14歳で亡くしています。

「グローバルスポーツコミッションからボランティア紹介を受けたときは、障がい者のイベントなので自分の経験からネガティブな先入観があったのですが、保護者も含めて前向きに活動に取り組んでいる姿に驚きと感動を覚えました。これからも積極的にボランティアとして参加していきたい」と話していました。



青い服、グッズを身に着けノルディックウォーキングを楽しむ参加者

健康の雑学

「アレルギーはいま」

特定の食べ物でかゆみやじんましん、咳や腹痛が起き、スギやシラカバの花粉で鼻水やくしゃみが止まらなくなる。いろいろなアレルギー症状に苦しんでいる人が多いですね。

日本耳鼻咽喉科学会の調査では2019年に花粉症を発症したのは全人口の42.5%。ほぼ2人に一人です。しかし2008年には29.8%、1998年は19.6%でした。20年間で倍増したことになります。

花粉や食べ物は本来、人体に無害な物質です。それなのに、身体を守るはずの免疫システムが過剰に反応をして害を引き起こすのがアレルギー。語源はギリシャ語の「allos」(変じた)と「ergo」(作用・能力)を組み合わせた造語。1906年にオーストリアの小児科医が使い始めたといわれますから、歴史はそれほど古くはありません。

花粉、食べ物のほか、アトピー性皮膚炎、気管支喘息などアレルギーが日本で増えたのは特にこの半世紀といわれます。その理由は食生活の欧米化、大気汚染、ストレスなどが挙げられています。1950年代に全国でスギの植林が推奨されて、スギ花粉が爆発的に増え、花粉症が国民疾患になったのは代表的な例です。

世界でも先進国が同じ悩みを抱えています。一方、いわゆる発展途上国ではアレルギー疾患はあまり大きな問題とはなっていません。その説明によく用いられるのが、子どものころの衛生環境が免疫機能の発達に影響を与えているという「衛生仮説」です。

例に挙げられるのが、家畜に接する機会が多い農村地帯の人や、保育園に早くから通っている子どもや、家庭内で兄や姉が多い

る下の子ほどアレルギー症状が出にくい傾向にあることです。衛生管理が過剰だったり、幼いうちにいろいろなものに接する機会が少ないと、アレルギー疾患が増加するのではというのが衛生仮説の根拠とされます。

アレルギーの治療では従来の考え方がいろいろ変化してきています。食べ物のアレルギーは、そのアレルゲン(アレルギーを引き起こす原因物質)を食べないことが対策とされていましたが、最近は症状がでないよう少しずつ口に入れて、しだいに食べられる量を増やしていく「経口免疫療法」が登場してきました。

花粉症でも、アレルゲンが含まれている錠剤を舌の付け根に一定時間置いて、そのあとで錠剤を飲み込んで免疫力をつける方法があり、スギ花粉では健康保険の適用対象になっています。

アトピー性皮膚炎ではステロイドの塗り薬が使われますが、作用の弱い薬から使い始め、症状が改善しなければ、強い薬に切り替えていく方法が一般的でした。いまは逆に強い薬を使い、症状がよくなれば弱いランクにして、治療期間を短くするステップダウン療法がとられています。

また、ステロイドは免疫を抑える効果があるので、細菌に感染しやすくなるなどの副作用があります。その恐怖心から、症状がおさまると皮膚の内部で炎症が残っているのに使用をやめて、再発する場合があるのですが、使用量の調整でステロイド治療を継続する「プロアクティブ療法」が普及してきました。

これらはもちろん、患者の素人判断ではなく専門医の指導で行われなければなりません。アレルギーに苦しむ多くの患者に、寛かいへの道が広がってほしいものです。

〈未知〉