不自由を生きる ~食物アレルギーとコミュニケーション~

# はじめに

私は多数の食物アレルギーを持って生まれてきた。卵、乳製品、いか、たこ、えび、かに、 貝類、キウイ、パイナップル、蕎麦などに強いアレルギー反応を起こしてしまうため、食べ ることができない。簡単に述べると 10 種類ほどだが、卵が食べられないということは、卵 をつなぎに作ったトンカツも、調理の過程で卵を混ぜたプリンも口に運ぶことができない ため、料理数で言えば相当な数になる。私たち食物アレルギーを持つ者にとっての「毒」は、 青酸カリや蜂の毒のように非日常的なものではなく、生きていれば摂取するのが当たり前 の、皆にとってはご褒美かもしれない、一日三回は口に運ぶはずの食べ物なのである。

多くの制限を持ちながら生きる自分のことを、隣で座っている人が当たり前のように食べられている食品が自分にとって命を脅かすものとなることを、非常に生きづらいと思って今日まで生きてきた。多くの選択肢を与えられて、そのなかから自分の好きな何かを選び取る権利が与えられることを自由と呼ぶならば、ほかの人より遥かに少ない選択肢のなかで、自分に危険を及ぼさないものしか選べないこの体質を不自由だとも思った。

そうして一通り自分の生きづらさと不自由さを嘆いたのちに、人は与えられた環境のなかで生きていくしかないのだということを悟った。どうしても欠かすことのできない「食」への制限を抱えて生きることは、容易なことではなかった。だが、卵の味を知らない 22 歳はきっと少数派であろうし、乳製品を使わなければできないデザートの味を完璧に再現したものを食べて心から感動できる人間もそういないだろう。そうやって、制限が与えられたからこそできることを見つけながら、私は「不自由を生きる」しかないのだ、と。

そして、自分を普通ではない、と感じるのは他の誰かと比べるからだと考えた。友人との関わりや学校生活のなかで、他人と自分を比べ不自由や劣等感、不安などを感じてきた。私が食物アレルギーによって感じたそれらの心の動きは、誰かとのコミュニケーションにおいて生まれたものであるため、本論文は食物アレルギーとコミュニケーションというところに焦点を合わせた。

また、この論文を執筆するまでは当事者視点でしか食物アレルギーによる問題を見ることができていなかったように思う。しかし、食物アレルギーの子どもを持つ母親についての論文や、学校生活におけるアレルギーの対策などの論文を読み進めるなかで、当事者以外から見た食物アレルギーの捉え方も理解することができ、食物アレルギーで苦しむのは決して当事者だけではないのだと学ぶことができた。

そして、本論文のタイトルにも入れた「不自由」とは、大辞林第三版によると「必要な条件が不足したり、欠けたりしていて、思うとおりにならないこと。不便なこと。また、そのさま」のことを指す。この世には、色んな意味での不自由が考えられる。身体がうまく動かせない、金銭面の問題から十分な暮らしができないなど、他にもその人にしか分からない、

その人だけにとっての不自由が多く眠っているはずだ。私の人生において感じた最も大きな不自由は食物アレルギーを持った上でのコミュニケーションであったため本稿での題材として取り上げたが、不自由という言葉が持つ本来の意味についても忘れず書き進めたい。

第1章では食物アレルギーをはじめとする、アトピーや喘息、化学物質過敏症などのアレルギー全般の概要について説明する。第2章では、第1章で説明したアレルギーをコミュニケーションの観点から、自らの経験を基に述べていく。第3章では、親と子、ヴィーガンとアレルギーなど、異なった視点から同じ問題を見た際に生じる認識の差異について異文化コミュニケーションの観点から論じる。第4章では、アレルギーを例に取って食のバリアフリーを説き、様々な異なった立場の人々が生きやすい世の中を作っていくにはどうすればよいかということをまとめる。

# 第1章 アレルギーとは

#### 1. アレルギー全般について

はじめに、本稿で取り上げるアレルギーや食物アレルギーについて見ていく。

私たちの体に備わっている、細菌やウイルスなどの異物を攻撃する「免疫」という防御システムが、異物ではないものにまで反応して攻撃してしまうことで起こることをアレルギーと呼び、その対象が食べ物となったのが食物アレルギーである。

それと同様に、スギ花粉やダニの糞、皮膚の汚れなどが異物として認識されて起こるアレルギー反応が花粉症や気管支喘息、アトピー性皮膚炎などである。アトピーや喘息を持っている人は、食物アレルギーの既往歴が高いなど、これらの病気の関連性が高いことも分かっている。ハウスダストや花粉などの吸入性抗原であれば、喘息や鼻炎、結膜炎、皮膚炎など現れる症状が決まっているが、食物の場合は口から入って消化管で吸収され、リンパ管や血管をとおって全身をめぐるため、様々な部位でアレルギー症状が起こる可能性が高い。

近年、さまざまな種類の微量化学物質に反応して苦しむ、化学物質過敏症(Chemical Sensitivity=CS)という環境病の存在も認められている。化学物質過敏症は、重症になると仕事や家事が出来ない、学校へ行けないなど、通常の生活さえ営めなくなる、極めて深刻な環境病である。化学物質過敏症の発症原因の約 59%がシックハウスだとされており、自宅や職場、学校などの新築、改修、改装で使われる建材、塗料、接着剤から放散される、ホルムアルデヒド、揮発性有機化合物(VOC)などが室内空気を汚染することにより発症可能性を高める。

### 2. アレルギー症状について

食物アレルギーの症状には以下のようなものがある。

(文部科学省日本学校保健会食物アレルギーについての PDF 参考)

- 1. 口の症状 …… 唇の荒れ、口内炎、口角炎、口の中の痒み、口の中やのどの違和感や腫れを感じる。私の場合、口と喉は同時に症状が出ることが多く、口蓋や舌の裏などに違和を感じることが多い。
- 2. 喉の症状 …… 食道粘膜のむくみや炎症から、喉の痒み、違和感、イガイガ感、締め付けられる感覚、呼吸の苦しさが引き起こされる。喉の、舌が届きそうで

届かない奥の方に鱗を張り付けられたような違和を感じ、そのあと喉から気管にかけて激しい痒みが襲ってくる。その後、気管が締め付けられる感覚を覚え、息がしづらくなる。

- 3. 消化器症状 …… 嘔吐下痢、便秘、腹痛、食欲不振、消化不良など。強い胃痛や腹痛を 感じ嘔吐下痢を繰り返す。
- 4. 皮膚症状 …… アトピー性皮膚炎、慢性湿疹、蕁麻疹など。かゆみやむくみを伴い、 皮膚が赤くなることがある。私の場合はまず口の上にポツポツと湿疹 が出始め、アレルギー反応が強いとそこから全身に広がることが多い。 症状が軽いと熱を帯びた赤みが広がる。
- 5. 気管支症状 …… 気管支喘息、咳、痰、ゼイゼイという喘鳴、呼吸困難など。 喉の症状と連鎖しており、喉の腫れに伴って気管が狭まり呼吸が しづらくなる事が多いように感じられる。

ダニや犬、猫に反応した際は気管支症状の起きる確率が高い。

- 6. 頭の症状 …… 頭痛、めまい、アレルギー性緊張弛緩症候群(集中力低下、苛立ちなど)がみられる。化学物質過敏症を発症した際に感じることが多く、制汗剤や香水など、香料を使った物質に近づくと激しい頭痛がした。また、教科書のインクや校舎の塗料などにも反応し、集中力が低下し勉強に支障が出たり、特別何かあったわけでもないのに苛立ちを感じたりすることが多々あった。
- 7. 目の症状 …… アレルギー性結膜炎、目の痒み、充血、目の周りのクマ、角膜炎など。 白目が赤くなる、プヨプヨになる、涙が止まらない、瞼の腫れなども挙 げられる。私は主にアキノキリンソウなどの花粉に対してのアレルギ ーで起こる。
- 8. 耳の症状 …… 繰り返し起こる外耳炎や中耳炎など。
- 9. 鼻の症状 …… アレルギー性鼻炎、鼻のかゆみ、くしゃみ、鼻汁、鼻がつまるなど。 ダニ、ホコリ、動物、花粉のアレルゲンに反応して起こることが多い。
- 10. 泌尿器の症状 …… 頻尿、血尿など
- 11. 全身 …… 高血圧、低血圧、頻脈、立ちくらみ、貧血など
- 12. アナフィラキシーショック

アナフィラキシーとは、アレルゲン等の侵入により、複数臓器に全身性のアレルギー症状が惹起され、生命に危機を与え得る過剰反応を指し、アナフィラキシーショックとはそれらに血圧低下や意識障害を伴う場合を言う。喘息、不安・パニック発作、失神と鑑別が混同されることがあるため診断が難しい場合もある。例えば喘息を例に挙げると、喘鳴、咳嗽、息切れは共通する症状のため混同されやすいが、喘息発作では瘙痒感、蕁麻疹、血管浮腫、腹痛、血圧低下は生じないためそれらの症状が起きていた際はアレルギーによるアナフィラキシーであると判断できる。

上記からもわかるように、食物アレルギーによって起こりうる症状は多岐にわたる。喉の粘膜が腫れる粘膜症状は、気道が狭くなるため呼吸困難につながる恐れがあり、またアナフィラキシーショックは血圧低下や意識を失うなどの危険な状態であることからも、食物アレルギーは命にかかわる病気であるといえるだろう。

#### 3. 個人的アレルギーのグレード

2. アレルギー症状について、では食物アレルギーを起こした際の症状を具体的に述べたが、同じ「卵アレルギー」を持つ患者が同量の卵を摂取したとしても、決して同じ症状が引き起こされるわけではない。本人にとって、その物質がどれぐらいのレベルのアレルゲンであるかによって、重症度は大きく異なる。本段落では、食べた時の症状やアレルギーを起こす耐性がアレルゲンや人によって変わることを、個人的なアレルギーのグレードを示しながら述べていく。

はじめに、アレルギーの検査方法として主に3つの方法が挙げられる。プリックテスト<sup>1</sup>、パッチテスト<sup>2</sup>、血液検査である。血液検査の判断材料とするのは特異的 IgE 抗体検査における数値であるが、まず IgE について CRC のサイトから部分引用し、説明する。

特異的 IgE はアレルギーを引き起こす原因物質(アレルゲン)を特定するための検査です。起因アレルゲンの同定はアレルギー疾患の診断のみならず、アレルゲン除去や免疫療法を含めた治療方針決定においても不可欠です。アレルギー性疾患が疑われる場合は総 IgE の増加がなくても特異的 IgE 検査や皮膚試験、誘発試験などを行います。特異的 IgE の陽性率は皮膚試験に比べると低値=感度は劣りますが、特異性に優っています。例えば、ダニに対する IgE 抗体はダニだけに、スギに対する IgE 抗体はスギだけに反応する性質があります。特異 IgE 検査は IgE 抗体のこのような性質を利用して、患者さんの血液から、どのアレルゲンに反応する Ig E 抗体を持っているかを見つける検査です。したがって、スギが陽性になったということは、スギ花粉がアレルゲンである可能性が極めて高いということです。

クラス判定は、IgE 抗体価を「 $0\sim6$ 」の7 段階におおまかに分けたもので、クラスが高いほどアレルゲンである可能性が高く、重篤な症状を引き起こす危険性がありま

<sup>1</sup> 主に即時型アレルギーの検査法として知られる。アレルゲンの疑いのある物質を針で少量皮膚に入れることによって反応を調べる方法。

<sup>2</sup> アレルゲンを皮膚に 48 時間貼付し、その反応によって判断する方法。

す。クラス 1 は疑陽性つまりアレルゲンである疑い、クラス 2 以上は陽性つまりアレルゲンの可能性が高い、クラス 4 以上は強陽性で大部分の患者さんがアレルギー反応を示すといわれています。ただし、なかには IgE 抗体が証明されても症状が認められないこともあります。また、クラスの上昇はアレルギーの悪化を意味し、減少は改善を意味します。

以上のように、卵や乳製品、甲殻類などの主にアレルギーではないかと疑われるものを検査項目に指定し、血液検査をする。「クラス」と呼ばれる0から6までの数字はアレルギー体質の強さを数字で表したものであり、数字が大きくなればなるほどアレルギーが強いと判断される。医師がもし該当するアレルギーを検査項目に入れなかった場合はアレルギーがあること自体判明しないことや、1回の検査で確認できる項目数に制限があることから、そのテストを受けたからといって100%の結果が得られるとは限らない点が問題であると考える。

下で述べる事例をわかりやすくするため、特定 IgE 抗体 (CAP) のクラス判定とスギ花粉症の季節時発症率の図を参照する。IgE の値に応じてクラスがどのような値になるのかという点とその発症率は、食物アレルギーにおいての目安となるだろう。

表. 特異IgE抗体 (CAP) のクラス判定とスギ花粉症の季節時発症率

S. IOMIGENTY CONT. ON THE CONTROL OF BRIDGE PARTY.			
判定	抗体価(UA/mL)	クラス	発症率
陽性	100.0以上	6	100%
	50.0以上	5	85%
	17.5以上	4	50%
	3.50以上	3	38%
	0.70以上	2	13%
擬陽性	0.35以上	1	3%
陰 性	0.34以下	0	

(参考)大塚博邦、他:アレルギーの臨床 13(10)、1993

私の場合は大豆、蕎麦が1、乳製品が3、卵が4、イカが5、カニ、エビ、ダニやアキノキリンソウが7という数値だ。だが、たとえ同じ数値であっても同じ症状を示すわけではない。

## 【事例1】クラス1:大豆、蕎麦

好物を納豆と挙げるほど頻繁に食する食物であり、食べてアレルギーを起こしたことは

一度もない。一方、蕎麦を食べると喉がイガイガしたり痒みを感じたりするが、蕎麦と同じ釜で茹でられたうどんを食べてもアレルギーの症状が起きることは稀である。同じ「1」という値が示す食物であっても、これほどにまで違ってくるため、特異的 IgE は"参考"程度に考えた方が良い値であると私は考えている。

#### 【事例2】クラス3:乳製品

1 時間前に牛乳を飲んだ人と同じコップで回し飲みをした際に口の周りの腫れ、口内炎、喉や目の痒みなどが瞬時に症状として現れてしまうレベルである。小学生の頃、クラスメイトの飛ばした牛乳が目に入った際、目が開けられなくなり視力の低下や目の腫れなどの症状がみられた。

#### 【事例3】クラス4:卵

0歳の頃、まだアレルギーが発覚していない私に母が与えた卵でアナフィラキシーショックを起こし、病院に運び込まれて治療を受けたものの2日ほど目を覚まさなかったという。

1歳ごろ、父親の料理を作るために母親がキッチンで卵を割ると、離れていたところにいた私が空気感染でアレルギー症状を起こしたことがあるらしい。その頃と変わらず、現在も同じ空間でこのレベルのアレルゲンが調理されていると強い吐き気を感じ、長時間その場に居続けると、呼吸が苦しくなったり目がかゆくなったりする。

小さい頃訪れた飲食店で、ざるうどんのタレにうずら卵が乗って出てきたことがある。そのうずら卵は取り除いてうどんを食べることにしたのだが、成分としてタレに付着してしまっていたのだろう、直接食べてはいないのにすぐにアレルギー反応を起こしてしまい蕁麻疹と嘔吐が止まらず、呼吸困難に陥った。

現在も、例えば誰かがウインナーを焼いた鉄板で自分が食べる肉を焼いて口にした場合、 喉の痒みや口腔内の違和感を覚える。卵自体ではなく、ウインナーに含まれる卵の成分に反 応してアレルギーを起こすのである。

そのような経験もあるため非常に恐怖心が強く、誤ってアレルギー物質そのものを食べてしまった経験はないが、実際粘膜に触れていなくとも同じ空気中に存在するだけでそのような症状が起きることからも、アレルゲン自体の摂取は非常に危険であることが容易に想像できる。

#### 【事例4】クラス5:イカ

クラス4の卵は調理をすることで空気感染を起こし、具合が悪くなることがあると述べた。クラス5レベルになると、調理中でなくても加工品のするめいかなどを同じ空間で食べているだけで気分が悪くなったり目や喉などの粘膜に異常を感じたりすることがあり、その空間にいられなくなることがほとんどである。

#### 【事例5】クラス6:カニ、エビ

綿棒の抗菌剤として使われるキトサンは、カニやエビなどの甲殻類の殻から抽出される 天然の抗菌成分である。キトサン加工の綿棒によるアレルギー報告事例は今のところ無い とされているが、耳の痒みを感じて手に取ったはずの綿棒で、余計耳に痒みを感じたり、ひ どいものだと短時間耳が聞こえづらくなったりすることがある。

摂取した量がコンタミネーション<sup>3</sup>によるものであったり微量であったりすれば喉の痒みや腫れ、蕁麻疹などで済むが、誤って多量に摂取してしまった場合や、アレルギー症状を起こすもののなかでもクラス<sup>4</sup>が高いものであった場合、重篤な症状を引き起こしかねない。

以上のような数値が判断材料にされることも多いが、一番大切なのは本人のアレルギーの重さである。飲食店に訪れアレルギーがあることを伝えた際、「重度のアレルギーの場合はお食事をご遠慮ください」「微量の混入でも反応してしまう場合、ご飲食はお控えください」と伝えられることが多い。どれほどのアレルゲンでアレルギー反応を起こすのか、同じアレルゲンでも症状がどれほど違うのかは個人差があるため、自らの重症度を知っておくことがアレルギーによって命に危険を及ぼさないための第一歩であると考える。同じ食物アレルギーを持つ人でも、少量であればそのものを食べても影響はない人、食後に運動することによって症状が誘発される運動誘発性食物アレルギーの人など、同じ「食物アレルギー」という括りであっても大きく症状が異なるということを周囲が理解する必要がある。

## 4. 広がるアレルギーの概念

現在、アレルギーを持つ人口は急激に増えているとされており、日本人の 3 割以上が花 粉症、2 人に 1 人は広義のアレルギーである5とも言われる時代だ。「アレルギー」という概

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> コンタミネーション…異物混入のこと。該当食品にアレルギー物質自体は使用していないが、同じ工場や調理器具で調理することによって、アレルゲンが混入し、その微量のアレルゲンに反応してアレルギー反応を起こしてしまうことがある。

<sup>4</sup> クラス…アレルギーの検査で主に使われる、特異的 IgE 抗体検査(RAST)における数値。 この数値が高ければ高いほど重篤なアレルギー反応を起こしやすいとされる

<sup>5</sup> 我が国全人口の約2人に1人が何らかのアレルギー疾患に罹患していることを示しており、急速に増加している。「リウマチ・アレルギー対策委員会報告書」

https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001nfao-att/2r9852000001nfdx.pdf(最終 閲覧日 2019 年 12 月 16 日)

念が、以前より身近なものになっているように感じられる。その理由として、医学的な意味 以外でも「アレルギー」という言葉が使われるようになったことを挙げる。

精神科医である岡田尊司が「人間アレルギー」という本を書いている。人間アレルギーとは、食物アレルギーなどの身体的アレルギーを指す言葉と同様、特定の人間に対する精神的なアレルギー(拒絶反応)を表している。どの食物がその人にとってのアレルゲンとなるか分からないように、人間も誰に対して嫌悪感を抱くのかは人それぞれである。また、食物アレルギーを抱える人間にとってのアレルゲンを周囲が理解することを求められるように、他者を管理する社会的な立場にある人や、教育、指導の立場にある人は人間アレルギーの仕組みを理解する必要があると岡田は述べている。自分が食べることができるからと言って、ほかの人も当たり前に食べられるのだと決めつけるのではなく、人間においても自分が得意な人だからと言ってみんなが得意なわけではないのだという認識で生きていくことが大切である。

また、アルコールハラスメント<sup>6</sup>という言葉もあるように、お酒が苦手な人にアルコール類を強要するという事例も少なくない。自分が飲めるからといって相手にもその常識が通用するわけではない。

食物アレルギーの大きな問題点として、地震や津波などの自然災害時が挙げられる。伊藤(2016)は、「アレルギー疾患は生活や環境に密着している疾患なので、災害という特殊な状況下では、一般的な問題に加えて、疾患特異的な問題が発生する」と述べている。日本で暮らしていく以上、大きな地震災害は一生避けられないであろう。そのなかで、実際に災害が起きた際、支給されたものが食べられるかどうかは死活問題である。数に限りがある支援物資や非常食のなかでアレルギー患者が食べられるものは更に限られてくるであろう。その際に、周囲の人々の協力は必須だと考えられる。

アレルギーは、自分ひとりの疾患ではあるが、周囲の理解や協力なしには生きていけない病気であると考えている。食物アレルギーという病気はもちろん、「人間アレルギー」やアルコールなどの、広義での「苦手なもの」に対しても同様である。22 年間で、この病気を抱えて生きていくためには良くも悪くも「コミュニケーション」を図ることが肝要だと感じた。第2章では様々な事例を挙げながら、アレルギーとコミュニケーションについて述べていく。

10

<sup>6</sup> 飲酒に関連する嫌がらせや迷惑行為のこと。飲酒を強要したり、酔った状態で暴力や暴言、セクハラなどを行ったりすることなどが挙げられる。

# 第2章 アレルギーとコミュニケーション

## 1. 学校給食

今井(2004)は、平成13年度の学校給食実施率は小学校で98.5%(約720万人)、中学校が67.5%(約270万人)と高く、我が国の小児のほとんどが学校給食の恩恵に授かっている、と述べている。2004年に執筆された論文においては、アナフィラキシーショックを起こした際に使用される医薬品であるエピペン7注射器の普及が欧米では進んでいて、カナダにおいては1.2%の児童が保有しており、それに伴って学校における対応も進んでいる。しかし、日本ではやっと自己注射器が処方できるようになりつつある段階であり、そのため当然学校における緊急時対策は進んでいないとされている。もちろん時間が経って理解や対策も進んではいるだろうが、まったく不安なく学校生活を送れるレベルに達しているかと聞かれれば答えは否である。

幼稚園の頃から、園で配布されるお弁当が食べられないため自宅からお弁当を持参していた。また小学校の頃の学校給食も、軽いアレルギー持ちの生徒は除去食で対応していたが、私自身は軽いコンタミネーションでもアレルギー反応を起こしてしまうため、給食を口にしたことは一度もない。にもかかわらず、学生時代に給食の準備担当が免除されることはなかった。食器やごはん、おかず、牛乳など全て担当制で給食室から教室まで運んで、お皿に盛り付けまでしていた。手袋をするなどして、アレルギー物質が含まれたおかずが自分の手につかないよう、皮膚に飛び散らないよう細心の注意を払っていた。毎日、自分が一切口をつけることのないクラスメイトの食べる給食を準備した後、自宅から持参したお弁当を保健室まで運んでひとりで食事をとっていた。保健室で昼食を取っていた理由は、アレルゲンは粘膜や皮膚に触れることでアレルギー反応を起こすが、長時間アレルギー物質の匂いを嗅いでいるだけでも気分が悪くなってしまうためである。クラスメイト40人分の給食が詰まった教室で食事をとることは到底できなかった。

担任に給食の準備は怖いから免除してほしいと申し出ても、「このクラスに所属しているからには、給食の準備はクラスメイトとしての役割だから」という大義名分を突き付けられ、結局六年間恐怖と闘いながら給食準備室に向かった。皆が楽しみであるはずの給食の時間が何よりも怖かった。また、食べ終わった後の食器は生徒の食べ残しが付いており、おかずが入れられた容器は外に中身が飛び散ったりしているため、更に危険性が増す。お弁当を食

<sup>7 「</sup>エピペン<sup>®</sup>注射液」は、医師の治療を受けるまでの間、アナフィラキシー症状の進行を 一時的に緩和し、ショックを防ぐための補助治療剤である。(参考 URL:

べ終わって保健室から帰ってくると、クラスメイトの食べた給食の後片付けが待っていた。

言い換えてみれば、アレルギー物質とは、食物アレルギーを持つ人間にとっては毒のようなものである。体内に侵入すれば酷いものだとアナフィラキシーショックを起こし、粘膜に触れるだけで蕁麻疹や喉の痒みや腫れなど様々な症状を起こす。誰しも、蜂に刺されたり青酸カリに触れたりしたら危ないことは理解できるだろう。決して大袈裟な表現ではなく、アレルギーを持つ者からしてみれば、ありふれた皆が美味しく食しているご馳走が、そういったものと同等の「毒」なのである。

今思えば、自分の身体を危険にさらしてまで果たさなければいけない役割とは何なのであろうか。「クラスの一員」としての自分を拒否されることが怖くて必死に役割を果たしていたあの頃の私は、「食物アレルギーを持つ一児童」として配慮されていなかったように思う。「命に関わるので、準備はできません」とはっきり言えるような意思も勇気もなかった。

近年、アレルギー疾患を持つ子どもたちの増加に伴い、学校や教師たちにアレルギーの周知徹底が進んだ。だが、私が小学生だったころはまだアレルギーを持っている子どもは少数であり、アレルギーへの正しい理解があり、危機感を持って対応してくださる先生方は少なかったように思う。

学校という閉鎖的な社会においても、教師の理解が得られないことには命を危険に晒してしまう危険性が高くなる。給食準備の免除を願うのは親の過保護などではなく、医療的観点から見た危険があるからなのだと伝えることが必要なのかもしれない。そのためには、医師から学校に食物アレルギーを持つ児童の給食準備免除を訴えてもらうなど、学校、親、医師、子供の連携が必須なのだろう。

#### 2. 就職活動

これは、学校教育を終えて社会に出ようとしている今も変わらない問題である。学校給食という場は消えても、職場の懇親会、飲み会などには必ず飲食が伴う。今年度就職活動をし、内定を頂いた会社でも、内定者懇談会と称して食事会が開かれた。内定式の後の集まりや、仕事に関する伝達事項が伝えられる場に参加しないわけにはいかないため、食物アレルギーのことを告げる必要があった。入社してからも、仕事に関連した接待や会食などの機会があるだろう。その際、アレルギーがあることによって選べる店舗の選択肢が少なくなることや、アレルギー対応してくれる飲食店に必ずしも訪れるわけではないことを考えると、不安は拭えない。あの頃と同じように、自分に与えられた役割を果たすために危険を冒してまで飲食を伴う仕事をしたくないという気持ちと、「命に関わるので行けない、食べられない」と言ったときの周囲の反応が怖くて言い出せない気持ちとが渦巻いている。「アレルギーがある」ということが特別なことではない社会、アレルギーに対応してくれる飲食店が普通で

ある社会になるまでこの不安が解決することはないのだろう。

また、アルバイトができる場所も非常に限られてくる。飲食店、コンビニエンスストア、スーパーなど、食物を扱う場所は危険なため働くことができないとなると、そもそも与えられる選択肢がほかの人に比べて極端に少ない。社会的にも制限が多いことは一つの問題だと考えている。

#### 3. 友人関係

学校給食において、教職員の理解が必須であるのは必須であるが、もちろん同年代の友人たちに理解してもらうことも望ましく、意外とそれが何よりも難しいことをこの段落では述べたい。

小学校 2 年生の時、クラスメイトの男の子が悪ふざけで牛乳パックをつぶして牛乳を飛ばし合って遊んでいたことがある。運悪くそれが目に入ってしまい、みるみる目が腫れて視界が狭まっていったあの感覚を今でも覚えている。その後も、牛乳を飛ばして遊んでいた生徒は何が起きたか理解しておらず、罪悪感もなかっただろう。食物アレルギーを持つ子供と特別仲の良い子供だけではなく、全体への知識の周知徹底が必要だと再認識した経験でもある。ただ、小学校高学年にもなると善悪の判断もつき、アレルギーへの理解が深まるとも考えられるが、小学校低学年の段階で自分とは全く関係のない食物アレルギーについての説明を聞いて真に理解できるかどうかは疑問である。

また、これは学年にかかわらず考えられる問題ではあるが、食物アレルギーを持っている 児童、生徒がいじめを受けていた場合や、事の重大性を理解してもらえなかった場合、食物 アレルギーがあるということを伝えるのは逆に危険に繋がってしまう可能性を秘めている と考えられる。私はあるとき、この体質は自分の弱点だと気付いた。これを与えたら命の危 険があります、と言って注意を促すということは、逆にいえば危害を加えられるものの情報 を与えているようなものである。周囲の理解を得るためには、そのリスクも負わなければい けないことを知った。

遠足で当たり前に行われるおやつ交換。私はあの子供時代特有の行事に参加できたことがない。学校帰りの買い食いも、購買で同じものを買って美味しさを共有することもできない。皆が当たり前に食べてきた卵焼きや有名なお菓子の味すら知らない。友人たちが話す食べ物の話題についていけないのは想像に難くないだろう。自分が「知ることのできない」もので盛り上がるコミュニティに属するのは簡単ではない。

私は食べ物そのものを食べた時でなく、間接的にアレルゲンに触れた際も反応を起こすため生きづらいと感じることが多い。例えばアレルゲンを触った手で触られると発疹が出たり、ミルクティーを飲んだ人と同じコップで回し飲みなどをすると喉が痒くなったりす

る。そのため、行動を共にしている人が何を食べてどこを触ったのかを常に把握しておかなければいけないという意識がある。そうしているうちに、誰かといることを負担に感じるようになった。努力ではどうにもならない体質に強いコンプレックスを抱いたこと、そして自分を守るための警戒心が強いことから、私は徐々に人と距離を置くようになった。

また、大学生になると同時に、「遊ぶ」という言葉が「食事を共にする」という意味を含むようになった。小学生や中学生の頃は、「遊ぼう」という誘いは基本的に昼食を食べてから夕飯の時間まで何かをして時間を過ごす、というニュアンスだったように思う。しかし、大学生になってからの「遊ぶ」という言葉の多くは「ご飯を一緒に食べる」「飲みに行く」という意味に変わった。クラスという制度がなく、基本的に授業が終われば自由になる大学では、授業外の交流がない限り必要以上に仲良くなることは難しい。外食はハードルが高いため、前述した授業外の交流へのハードルが人より高く、友人とのコミュニケーションを取る機会が限られている。食物アレルギーを持っている私と行動を共にするからといって、相手の食べたいものを我慢させたり制限をかけてしまったりするのは本意ではないことに加えて、私が食べられる範囲の飲食店を選んでくれることに対しての罪悪感で押しつぶされそうになる。多くの食物アレルギーを持った人が、ほかの人と同様に他人とコミュニケーションを取ることは難しいように感じるのである。

#### 4. 飲食店対応

アレルギーを持つ者にとっての外食は非常にハードルが高い。飲食店側への説明、完璧な除去食の難しさ、アレルギー物質のコンタミネーションへの不安など、その理由はさまざまなものが挙げられる。飲食店向けの食物アレルギー対策システムの研究をしている和田と藤川(2018)によれば、当該患者にとって外食は、ストレスを感じる場面の1つであり、その原因は食事にアレルゲンが混入していたケースが報告されていること、および患者が自身のアレルゲンを飲食店に伝えなくてはならない煩わしさに起因すると述べられている。また、そのような問題の解決を目的としたシステムが提案されているが、顧客と飲食店の双方が食品や原材料に含まれているアレルゲンの正確な情報を得るための環境がない、とされている。和田と藤川は、ARとビーコンの利用によって、アレルギー患者が安心して外食を楽しむためのシステムを作り出す研究を行った。それは彼らが、アレルギー患者の外食場面におけるストレスを理解し、正しい情報を得る環境が整えられていないことを課題と捉えたためである。当事者の立場からも、食物アレルギーを持つ者が外食をするというのは現実的に多くの課題があると考えている。

2019年2月より、東京ディズニーリゾートにおけるアレルギー対応が変更された。以前

は、食物アレルギーがある旨を伝えると既存メニューの内容変更や該当アレルゲン食材の除去などの対応をしてくれていた。だが、2019年2月1日から、より安全に食事を楽しむためそれらの対応は行わないこととなった。ホームページにも、「お食事に制約のあるご本人様におかれましては、園内レストランへのお弁当などのお持ち込みが可能となっておりますので、併せてご検討ください。その際、お連れ様にはレストランのメニューをご注文いただきますようお願い致します。」との記述がなされた。

もちろん、外食が気軽にできない身体を持って生まれた身としては、お弁当などで自分の 確実に安全な食材を持ち込める制度は有難いことではある。カラオケボックスなどの、持ち 込み原則禁止である施設は少なくないからだ。だが、私が東京ディズニーリゾートを魅力に 感じていたのは、誰かと共に同じ場所で同じような食事を取れることに喜びを感じていた からである。レストランの中で、自分は持ち込んだお弁当を、相手はレストランのメニュー を食べている様子を想像して、それがどれだけ虚しいことなのかは分かってもらえないだ ろうか。誰かと一緒にいるときに同じものを普通に食べられないことがどれだけ屈辱的で あるか、それは実際に経験することなくしては想像し難いものなのだろうか。

また、実際に食事をする際の不安要素をなくすため、事前に電話でその日のメニューやアレルギー対応の可否、コンタミネーションの危険性などの確認を必ずしている。当日店に行っても情報が統一されているか、本当に大丈夫かを確認してから食事を取る。友人と外食をする際も、命を守るためだと自分に言い聞かせて行うそういった行動ひとつひとつで、自分は他の人と同じように、普通に食事をすることすらもできないのだと思い知らされ、非常に情けなく、悲しくなる。私だけ何も食べず、友人の食事に同席するときもあるが、激しい疎外感と共に、店への罪悪感も覚える。アレルギーを持っている人の存在が特殊であり例外的なのではなく、どの店にも当たり前にアレルギー対応メニューが構えられる世の中になればどれだけ生きやすいだろうかと考える日々である。

私が食物アレルギーを持っていることに対してマイナスな感情を抱いたのはいつも第三者との間に食事というコミュニケーションが存在したときであった。「普通」の何でも食べられる人と比べて不自由を感じ、自分は普通ではないのだ、生きづらいのだと感じることが多かったからである。ひとりで行動しているときや、家で食事をとるときは、比較対象が存在せず自らの食事スタイルが普通だと思えるからである。

生きていくにおいて欠かせない食に関して絶対的に他人に迷惑をかけてしまう部分があって、そこを負い目に思っているから自分に自信を持ちきれないこと、また食物というありふれた物質が自らの毒となるため常に死と隣り合わせであることを認識しており、常時あらゆるアンテナを張っていなければいけないことが、他人とのコミュニケーションにおい

て支障となっているのではないだろうか。

食物アレルギーは、自分ひとりで対処すればいい問題ではなく、必ず周囲に理解してもら わなければならない病気であるため、アレルギーを持っていることとコミュニケーション に関する問題は大きく関連していると考えている。

# 第3章 異文化コミュニケーション

### 1. 異文化理解

コミュニケーションという観点からアレルギーを分析するにあたって手に取ったのは、原沢伊都夫『グローバルな時代を生きるための異文化理解入門』研究社(2014)だった。これまで、異文化理解という言葉は、違う生活圏で暮らす人たちの文化を理解するために作られた言葉であると認識してきた。辞書で調べると、「異文化」とは「生活様式や社会習慣、ものの考え方などの異なる文化」と記されている。また、「文化」とは「人間の生活様式の全体。人類がみずからの手で築き上げてきた有形・無形の成果の総体。それぞれの民族・地域・社会に固有の文化があり、学習によって伝習されるとともに、相互の交流によって発展してきた。カルチュア」であると書かれてある。

私は、「異文化」というのは同じ生活様式のもとに育った人たち、いわば隣にいる家族にも適用されるべき言葉ではないかと考えている。生活様式や考え方、言い伝えられたものや教わってきたものは各家庭によってすべて違うからである。文化、というと一見大げさに受け取られるかもしれないが、人はそれぞれ異なった文化や生活習慣のなかで生きており、それを列島単位で区切ったものが一般的に言われる「文化」なのではないかと考える。そのため、広い意味で使われる「文化」から、狭い意味での文化まで、異なる価値観を持った人々が相互理解するために必要なのが「異文化コミュニケーション」の心得ではないだろうか。

例えば、私は大学生になっても門限 22 時、外泊禁止というルールのもと暮らしていた。だが、周りの友人は明け方まで飲んで遊びまわり、友人の家に外泊をするなどが当たり前の環境であった。それを両親に告げると、「よそはよそ、うちはうち」というお決まりの台詞が返ってきた。「他の家が良くてもうちはうちなんだから駄目」といった考え方である。そのため、私は遅くまで遊んでいる友人に対して「いいな」と感じ、そういった友人たちは「どうして遅くまで遊ぶのがだめなの?」と私に問いかけてくる。その時点で既に、夜遅くまで出歩くことは悪であるとインプットされた私とそうでない人との間には、ひとつの「夜遊び」というカテゴリに対して全く違った認識が生じているのである。

また、おやつ交換やポテトチップスの袋を開けるという経験をしたことがない私の存在も、周囲の友人にとっては異質であろう。ソフトクリームの食べ方も知らなければ、うまくお菓子の袋を開ける術も知らない。原沢(2014)が「同じ言語を話す同国人であっても、年配者と若者、男性と女性、都会人と田舎の人、サラリーマンと自営業者など、世代、性、出身、職業などの違いによって、その考え方や価値観には様々なものがあります」と述べてい

るように、同じ日本という土地に生まれ育った同世代でも、育ってきた環境、生まれ持った 体質によって持っている「文化」は異なると考えている。

本論文中の筆者の観点での異文化理解の意義としては、原沢が唱える「3.人間的成長の機会」というところを訴えたい。異文化を受け入れることは、柔軟な姿勢と広い視野が必要であり、偏った見方を改めることで新たな世界が開けると述べられている。互いが互いの認識の差を受け止め歩み寄ることで、既存の概念に影響を及ぼし合い、新たな考えが生まれると私は考えている。そこには、異文化受容のプロセスが必須である。異文化受容とは、「異文化をもつ人々が、継続的、直接的に接触した結果、一方あるいは双方の本来の文化の型に変化が起こること」を意味する。既存の固定観念に合致しなくとも、そこにある考え方をまずは拒否するのではなく受容することから始めてほしい。

## 2. ヴィーガンとアレルギー

筆者が本稿において食物アレルギーとコミュニケーションを絡めるきっかけのひとつに、ヴィーガンの存在がある。ヴィーガンとは、ベジタリアンのなかに分類される、完全菜食主義者のことであり、卵や乳製品などのアレルギーを持つ人にとってはヴィーガンの需要が高まることによって生きやすい社会が訪れることも考えられる。だが、ヴィーガンという生き方に対して、世間はあまり良いイメージを持っていないように思える。Googleで「ヴィーガン」「ベジタリアン」というワードを入れて検索すると、批判的な意見ばかりが目立つように感じる。それは一体何故なのであろうか。

はじめに、ベジタリアンとヴィーガンについて説明したい。(特定非営利活動法人である 日本ベジタリアン協会のホームページから引用)

近年、ベジタリアンについての定義は流動的であり、英国では畜肉を食べない人を広義なベジタリアンとする傾向がある。宗教的教義、栄養や健康の保持、生命の尊厳を旨とするアニマルライツのほかに、環境問題や食料問題、すなわち、地球環境保全や途上国援助のために菜食のライフスタイルを選択する新たな地球市民型ベジタリアンが増えつつある。大きく分けて下記のような分類になる。

1) ヴィーガン、(Vegan) ピュア・ベジタリアン (Pure-Vegetarian:純粋菜食) ビーガニズム (Veganism) は、食用・衣料用・その他の目的のために動物を搾取したり 苦しめたりすることを、できる限り止めようとする生き方であると定義することができる。ヴィーガンは動物に苦みを与えることへの嫌悪から、動物の肉(鳥肉・魚肉・その他の魚介類)と卵・乳製品を食べず、また動物製品(皮製品・シルク・ウール・羊毛油・ゼ

ラチンなど)を身につけたりしない人たち。ダイエタリー・ビーガン (Dietary Vegan)は、ヴィーガン同様、植物性食品のみの食事をするが、食用以外の動物の利用を必ずしも避けようとしない。フルータリアン (Fruitarian) は、ヴィーガン (Vegan) との違いは植物を殺さない食品のみを食べること。(リンゴの実を収穫してもリンゴの木は死なないが、ニンジンは死んでしまう。)

- 2) ラクト・ベジタリアン (Lacto-Vegetarian:乳菜食) 植物性食品に加えて、乳・乳製品などを食べるベジタリアン。
- 3) ラクト・オボ・ベジタリアン (Lacto-Ovo-Vegetarian:乳卵菜食) 植物性食品と乳・卵を食べる人たち。牛乳やチーズなどの乳製品のほかに卵も食べるタイプで、欧米のベジタリアンの大半がこのタイプである。

#### 4) その他

学術的には植物性食品・乳・卵と、魚を食べるペスコ・ベジタリアンや、鶏肉を食べるポーヨー・ベジタリアンなどがあるが、IVU はこれらのタイプをベジタリアンと認めていない。

近年、日本にもヴィーガンの人口が増加したことや、信仰・宗教の関係で肉を食べられない外国人の方が多数来日するであろう東京オリンピックの開催に伴い、ヴィーガン対応の飲食店の需要が高まり、東京都、大阪府、京都府などの都市部ではヴィーガン対応店が増加傾向にある。ヴィーガンが避ける食物として、卵・乳製品・魚類・肉類などが挙げられるが、その多くがアレルギーを起こしてしまう食物と被っているため、アレルギーを持っている人たちはヴィーガン対応店を探し外食を取ることが多い。ゆえに、ヴィーガン人口が増加することでヴィーガン対応店が増加することはアレルギー疾患を持つ私たちにとって好循環であり、有難い存在であることは間違いない。だが、前述したように、一口にヴィーガンといっても幅広く、動物性食品を一切口にしないヴィーガンもいれば、乳製品や卵は許容範囲とするヴィーガンもいる。また、「動物を傷つけたくない」との思考の元の行動であるため、たとえ間違って動物性食品を口にしたとしても命にかかわることはない。そのため、ヴィーガン対応店だからといってコンタミネーションに細心の注意を払ってくれているわけではなく、アレルギーを持った人が完全に安心して食事することができるかと問われればその答えは否である。

地球上の生物がよりよく生きていくために行動するヴィーガン。だが、彼らの述べる現在の私たちに課せられている問題点や改善案を聞くと、頭では理解することができても心はどこかその思考を拒んでいる。周囲にいるヴィーガンの話を聞いて、嫌悪感を抱く友人の話も多々耳にした。われわれに未来はあるのかという問いに希望的観測をもたらすはずのヴ

ィーガンを私たちは何故受け入れ難く感じるのか、考察していく。

まず、信念の矛盾が挙げられる。例えば一つ目に、意識下では動物を傷つける製品を選んでいないことに誇りを持っていても、無意識のうちにそれらを選んでいることには無頓着であったり気づけていなかったりすることへの疑問である。環境や動物の命について声高に訴えても、現代で生きている限り誰か(地球や動物など)の犠牲のもとに私たちの便利な生活が成り立っていることは否めず、そういった生活をしながらも、動物性食品を食べなかったり毛皮のついた洋服を着なかったりといった行動のみで肉食を痛烈に批判するからなのではないか。また、私が卵・乳製品を避けるのは身体的理由からである。だが、ヴィーガンが動物性食品を避けるのは、彼らなりの思考の末の選択ゆえである。そのため、たとえ間違って口にしようとも体に危険が及ぶわけではない。私は、卵乳製品そのものを口にせずとも、それと同じ調理器具を使用して料理された食品ですら体が反応してしまうため、微量の混入も避けて生きている。だが、私の知るヴィーガンは、自らが避けている動物性食品と同じ工程で作られたものや、微量に含まれているものは許容範囲としている。私がアレルギー反応を起こしてしまうということは確実にその食品には動物性成分が含まれているということである。動物実験された製品を忌み嫌うのに、何故そのラインは良しとしてしまうのか。

次に、動物の命を奪うことに対しては強い批判をするのにもかかわらず、植物の命を奪うことには抵抗がない点にも疑問が浮かぶ。動物はもちろんだが、植物にも命があり、最近の研究では植物にも痛覚があるという実験も行われている。動物の命を奪うようなことはしてはならないという慈悲的な文言を唱える一方で、動物は可哀想で植物はそうではないという差別的な矛盾に対して疑問を覚えるのではないだろうか。たとえ一部の人間が肉を食べなくなったとしても、殺される動物の数が変動するわけではない。需要がなくなれば価格を下げて供給するこの市場で、既に殺されてしまった命に感謝して頂くという意識の方が大切なのではという意見も目立つ。命をつないでいくために食物連鎖のピラミッドの中に組み込まれるのはそんなにも罪なことなのであろうか。

最後に、そうした間接的に動物が関わるものをすべて排除していこうとするならば、私たち人間はインフルエンザの予防接種も受けることができない。卵白成分が含まれているためである。また、抗がん剤などの薬の恩恵を受けることもできない。開発する際に、動物実験が行われるためだ。近年ではインフルエンザが重症化して死に至るケースも稀なことではない。また、この世から薬が無くなってしまえば病気に抗うことも許されずただ死を待つだけになってしまう。ヴィーガンの方たちは、だれか(主に動物)の犠牲のもとに成り立つのはおかしい、非人道的だ、と主張する。だが、動物のために、技術の発展によって助けられるようになった命を見殺しにすることは非人道的ではないだろうか。例えば両親や配偶者が動物実験の恩恵を受けて開発された薬を使わなければ治らない病気になった場合でも同じ主張を貫けるのであろうか。

アレルギーを持っていると、人と一緒に外食をすることが困難である。ゼミで食事に行くことが決まった際、私が不自由なく誰かと食事するために選べたのは肉であった。だが、肉食を批判されると身近で言われると、気軽にそういった食事を選ぶことができない。私は別に動物を傷つけたいわけではない。私にとっては誰かと食事を取ることができるその時間がとても尊く、アレルギーのある私と一緒に食事をしようと言ってくれる人たちを大事にしたいだけなのだ。それを、肉を食べるという観点からしかものを見ずに否定されると、とても悲しい気持ちになる。

何故私たちはヴィーガンを受け入れ難いのか。それは、彼らが、自身の正義が人間の正義だと確信しているからである。私から見れば、彼らは地球や動物のために考えることはできていても、様々な人間の立場に立ってものを考えることができていない。時間をかけて築き上げてきた自分の嗜好を、彼らの思う正しさを武器に真っ向から否定されたらどんな気持ちになるだろう。善悪や正邪の判断の基準となる倫理観、道徳心、モラルは人それぞれだ。私たちの正義や信じるものが同じである必要はない。

私たちは様々な背景と思いを持って今を生き、日々選択を繰り返している。私のようにアレルギーで肉を選択する者、親が幼い頃に作ってくれた料理に思い出がある者もいるだろう。そういった個々の気持ちを理解しようとせず、正しさだけでその人の選択を否定する権利は誰にもない。ヴィーガンの方が間接的に動物性食品を食することを良しとして、自分自身の思想にも許容範囲を作っているように、私たちの動物性食品を食する選択も許容できないだろうか。

ヴィーガンの選択は、地球に生きる私たちのためには正しいかもしれない。だからこそ、より多くの人間が彼らのような動物や地球に「やさしい」選択をするためには、彼らが私たちの選択を一概に排除するのではなく、尊重するべきだと考える。人は決して分かり合えなかったとしても、互いが大事に思うものを理解し、尊重することはできる。

この世は、理屈だけではできていない。私は、人の感情こそが世の中を作っていると考えている。だからこそ自身の正しさを振りまくだけでは意味がなく、相手の何かを変えたければまずその相手を理解し、相手の立場に立って話をすることが肝要であると感じる。現代の地球を本当に誰もが傷つかない世界に変えたいのならば、データと自らの正義を振りかざしていてはいけない。

そうして互いに「自分が正しい」という思いを捨てて初めて、本当の意味でヴィーガンと 私たちは共存して互いの主張に耳を傾けることができ、だれもが生きやすい世界になるの ではないか。そして、地球の未来はもちろん、私たち個人の未来も生まれるのではないかと 思う。

### 4. 親子

私たち食物アレルギーを持つ当事者の不安や苦労も語り尽くせないが、アレルギーの子供を持つ親の苦労も計り知れないであろう。何故なら、私自身は生まれた時から食物アレルギーを持っており、物心ついたときには様々な食品が食べられない状態が自分の当たり前であったからだ。もちろん発達段階において他人が口に運んでいるものが自分にとって毒であるという事実がすぐに受け入れられたわけではない。だが、匂いなどにも身体が拒絶反応を起こすため、該当する食物が自分にとって「食物」ではないことを容易に判断できる体質にある。だが、母親はそうではない。自身が食べられるもの、普通に食べてきたものを急に「毒」として扱っていかなければならないのだ。普通の育児だけでも非常に大変であるが、それに加えて不慣れなアレルギー対応を求められ、自らの与えた食事が我が子を殺してしまうかもしれないという不安を抱えながらの育児になることを考えると、何の疾患も持たない子供を育てていくよりも大きなストレスがかかることが想定される。実際に、アレルギー疾患児の母親に関する先行研究では、気管支喘息・アトピー性皮膚炎患児の母親の育児ストレスは健康児の母親よりもストレス傾向が強いことが示唆されている(奈良間ら、1999;カルデナスら、2008)

食物アレルギーにはいくつかの治療法がある。私が行ってきたのは除去食療法といって、アレルギーを起こす食材を完全に生活から除去することでアレルギー症状を起こさないようにする治療法である。アレルゲンを摂取しないことで食物アレルギーが改善するという説もあるが、定期的に微量にでも接種した方が、抵抗力ができてよいという説もある。私自身は、22 年間アレルゲンを摂取しないように生きてきたが、数値が下がることもなく、アレルギー反応が緩和されることもない。

その治療法の一つに経口免疫療法というものがある。経口免疫療法とは、「負荷試験で症状が誘発される食物抗原の量(閾値)を確認したうえで少量の抗原摂取を開始し(初期導入)、その後徐々に摂取する抗原量を増加させ(増量期)、目標量に到達しそれを維持(維持期)、最終的には一定期間の治療中止を行った後に負荷試験を施行して治療効果を評価する」治療法である。簡単に言うと、アレルギーを起こす食物を少しずつ摂取していくことでアレルギー症状の緩和を試みる治療法だ。日数を重ねて段階的に摂取する量を増やしながら、最終的に耐性を獲得させてアレルギー反応を起こさせないようにする。だが、治療上の問題点ととして、治療効果がある症例はあるものの、そのエビデンスレベルが低いことや、治療を行っている間のアレルギー症状の誘発は避けられないこと、それに伴いアナフィラキシーショックを引き起こし命の危険があること、またこの治療法終了後に治療対象の食物を摂取することによってまた症状が誘発される場合があることが挙げられる。

以上の点から鑑みても、筆者はこの治療法には反対である。実際に、この治療中にアナフ

ィラキシーショックを起こし、一時心肺停止にまで追い込まれた子供も存在する。8

そんな折、アレルギーの子供を持つ親のブログを目にした。経口免疫療法を行っており、子供のアレルゲン物質を毎日微量に与えながら治療している親の闘病日記であった。その子供が、与えた食事の中からこっそりそのアレルゲン物質を捨てていたのがショックだ、がっかりだ、頑張ってほしいという旨のことを綴っていた。私はこのブログを読んで、何故子供の気持ちに寄り添ってあげられないのだろうと感じた。アレルギーを持っている人が、アレルゲン物質を食べてどうなるかなど結局本人以外にはわからないのに、食べ物を捨てるなんて善悪の判断ができていない、という観点からのみ子供を判断して「がっかりした」と書いてあることに憤りを感じた。確かに食べ物を捨てるのは良いことではないかもしれない。だが、アレルギー症状が起きることによって苦しいしやめたいと訴えても受け入れられず、捨てるしか方法が残されていなかったからこっそり食べ物を捨てていたのではないだろうか。あの苦しみを知っていたら、「頑張って食べて」などとは絶対に言えない。「私が頑張って作っているのに」という文言が強く押し出されたブログだったが、ならばどうして頑張る方向を我が子が苦しまない食事を作る方向にシフトできないのか。

そのブログを読み、免疫療法を行うと決めたのは医者と親ではないかと感じた。子供に、 大人にするような充分な説明を行ったとも、その情報をもとに免疫療法をするか否かの正 当な判断ができるとも到底思えない。納得の末の治療ならばまだしも、本人の身体が拒否し ているものを無理やり与えるのは虐待と変わらないと私は思う。

体調が悪くなることがわかっていながら、頑張って食べている子供を目の前にして「食べてくれなかった」「イライラすると」「裏切られた」という言葉が出る時点で、結局は食物アレルギーと闘う子供への理解が足りないと感じた。そのブログに綴られていた、こっそり外に食べ物を捨てに行く、鼻をかむ振りしてティッシュに捨てる、などの子どもの行動は、自分を守るために必死で行っていることなのではないだろうか。そんな必死の行動を「子供の悪知恵」とまとめた母親の気持ちが私にはどうしても理解できなかった。

経口免疫療法を子供に行う際、きっと子供はその治療の意味や苦しみさえも分からぬまま親が判断して治療が進められるのだと考える。それならばせめて、アレルゲン物質を食べたらどうなってしまうのか親にしっかり理解させること、さらに医者は子供だからわからないと決めつけるのではなく、子どもであっても本人に分かるように言葉を尽くして説明すべきである。互いの立場に立った行動が、広い視野を持つことにつながり、相手の立場を理解して一歩先に進めるきっかけとなるのである。

<sup>8</sup> 詳細: https://www.kanaloco.jp/article/entry-21845.html

だが一方ではその母親も、子どものアレルギーを治したいという一心で、必死に頑張っているのだろう。そのため、思い通りに子どもが口にしてくれないことに対して苛立ちを感じるのだと思う。互いの気持ちや立場を理解していれば為されないすれ違いであろうとも感じた。

医師から乳幼児期に食物アレルギーだと診断され、小学校入学頃まで除去食療法等の治療を継続的に行った経験がある小学校低学年の子どもの養育を中心的に担っている母親を対象に行った研究で、食物アレルギーの子どもを養育する母親が直面した問題について書きだしていく。

一つ目に、疾患や治療に関する情報の入手困難が挙げられる。具体的には、膨大な情報のなかから、どれが正確な情報なのかを見分けられないことや、同じ病気を持つ知人がいないため体験談が聞けない情報の入手困難や、専門医に出会えずに小児科を転々とするための転院、などである。食物アレルギーの専門医は全国的にも少なく、私が生まれた1997年当時も高知国立病院の小倉由紀子先生のもとに診察を求める患者が全国から多数訪れていた。完全除去食をすすめる医者もいれば、徐々にアレルゲンを摂取することによって治療を試みる経口減感作療法をすすめる医者もいる。果たして自分の子どもにはどちらの治療法が合っているのか、同じ病気の治療法としてほぼ真逆といえる治療法が提示されていることに困惑を覚えるのも不思議ではない。

二つ目に、アレルギー症状出現への不安が挙げられ、ほかの子のおやつに子どもが触るのが心配で食べ物が出される場に行きたくないと思った、など飲食を伴う場への参加や外出の回避をしていたこともわかっており、第三者と関わることによってアレルギー症状の出現可能性が高くなることがこの調査からも分かる。

ほかにも、治療に関する負担や困難などに加えて、家族や友人、町内等の理解と対応に関する困難や、園・小学校の理解と対応に関する困難などが挙げられる。「子どもがみんなと同じものを食べられないことで居心地が悪くなった」「子どもの除去食を一緒に食べることへの不満を口にされる」など、周囲の理解が得られないことに対する悩みも多くみられ、本人だけではなく親の育児段階からもコミュニケーションに関する問題に直面していることが分かった。どの食物も普通に食べられる人たちにとって食物アレルギーというのは異質なものかもしれないが、それらを理解し受け入れる姿勢があるだけでどれほど救われるかは筆舌に尽くしがたい。

# 第4章 改善策

現在、東京ではヴィーガンレストランの数が急増している。来たる 2020 年の東京オリンピックに向けて、宗教上の関係で動物性食品を口にしない外国人観光客など、需要が高まっているからである。私自身はヴィーガンでも宗教上の制限があるわけでもないが、ヴィーガンという生き方を選ぶ人が存在し、その需要が高まってレストランが増えることによって、自らが食事を取ることのできる飲食店が増えることには感謝をしている。

私が望むのは、「食のバリアフリー」が実現した未来である。アレルギーを持つ者も、アレルギー患者と共に食事を取る者も、双方が気を遣うことなく食卓を囲める風景である。アレルギーやヴィーガンなどが特別だと捉えられる社会ではなく、それぞれの食事スタイルが異なることが普通だと認識される社会だ。ヴィーガンの店、肉を食べるお店、アレルギーに対応できるお店など、それぞれが独立して存在するのではなく、1つのレストランの中にすべてのサービスが混在している風景が特別なものではない未来が理想である。

ユニバーサル・スタジオ・ジャパンでは、皆が食事をするレストランに入店してアレルギーがあることを伝えると専用のキャストさんが個別にアレルゲンの聞き取り、料理のサーブなどに当たってくれる。調理器具は別にして細心の注意をはらって調理はするが、調理場は一緒であるため 100%の安全保証はできないという旨を告げられた。それでも、友人と同じテーブルで同じレストランの料理を口に運べる喜びは大きい。自分が特別なのだと実感することなく食事ができる時間は幸せだった。

近年、性的少数者に対する理解も進んでおり、彼らの問題は社会的な問題だという認識も生まれてきた。そのなかの問題の一つであるトイレ使用についても、男女別に別れている二つの選択肢から選ぶのではなく、誰もが入れるトイレの設置などによって性的少数者の生きやすい環境を整えることも必要であると考えている。

ヴィーガンレストランが増えることで、アレルギー患者である私が食事のできる場所が増えたように、何かひとつの不自由に寄り添うことは、気づかぬうちにほかの不自由の手助けになっているかもしれない。個々の不自由を特別だと捉えて区別するのではなく、様々な立場の人と共に生きていくという寄り添った心持ちをひとりひとりが持って生活することが、いつかどこかで不自由を抱える誰かを救うのだと信じている。

# おわりに

本論文では、食物アレルギーとコミュニケーションについて検討した。当初は、自らの人生を振り返りながら、他者と関わることによって感じた不自由を述べる予定だったが、執筆するにあたって読み進めた論文において、アレルギーがあることによって不自由を感じているのは当事者だけではないのだということを学んだ。また、ヴィーガンや親といった自分が見たことのない立場から問題を考えた際に、私が感じてきた不自由とはこの社会を生きていくための壁であり、その壁を取り除く仕組みが整えば生きやすい環境になると気づいた。その概念とは安全で住みよい社会を作るために近年注目されている「バリアフリー」である。

幼稚園の頃、私以外の園児はみんなお揃いのお弁当を食べていた。小学校に入って、私だけ給食が食べられなかった。中学校の卒業式の後に行われる謝恩会にも、食事を伴うため参加できなかった。高校の部活動で宿泊付きの大会に出場するとき、外で気軽に食事が取れないため私だけ別行動だった。大学に入って受ける誘いはすべて食事を伴っており、どうやって友達を作ればいいのかわからなかった。学食ですら食べられるメニューは白ご飯と納豆とお味噌汁しかなく、昼食を共にすることすらできなかった。自分の体質のせいで、誰かと一日中いると迷惑をかけるのだと思い、自然と距離を置くようになった。

そんなとき、私の食べられる食材で料理を作ってくれる人に出会った。自分はアレルギーではないのに、限られたものだけで調理をし、アレルギー対応をしてくれるお店に一緒に行き、私と一緒にいるときはアレルゲンとなるものを決して口にしなかった。その行動は、私の体質に寄り添ってくれていると感じる一方で、逆に自分は普通ではないのだという事実を際立たせた。相手にそこまでさせないと、普通に生活を送ることはできないのだと痛感した。そこから、私は「不自由を生きる」しかないのだと思った。生まれ持った体質を嘆くのではなく「自分はこうだから一緒にいるときはこれしか食べられないんだごめんね」とはっきり伝えることで、受け入れてくれる人は一緒に行動してくれるし、それが受け入れられない人は離れていくのだということに気付いた。そんななかで、ずっと悲観的に捉えていた「食物アレルギー」と共に生きるしかないのだということを心から決意し、22 年間苦しんできたこのテーマで論文を書こうと決めた。

性的少数者や身体障害者、アレルギーを持つ者など、割合的に少数派である立場の人間が 生きやすいと感じる社会はまだ遠いであろう。何故なら、人は自分が弱者にならない限り、 相手の痛みを本当の意味で理解することは難しいからである。誰かが抱える「バリア」とい う名の不自由は本当に人それぞれなのだということに気づき理解すること、そしてそこに 少しでも寄り添う姿勢が、誰もが生きやすい社会につながるのではないかと思っている。

## 参考文献

原沢伊都夫『グローバルな時代を生きるための異文化理解入門』、研究者、2014年伊藤浩明『食物アレルギーのすべて』、診断と治療社、2016年 斎藤博久『Q&A でよくわかるアレルギーのしくみ』、技術評論社、2015年 北原静夫『新訂ぜんそく・アレルギー退治百科』みずうみ書房、2005年

- 1. 八尾坂志保 (2017) →受理日?受付日?食物アレルギーの子どもの母親が養育上直面する問題と対処行動
- 2. 今井孝成(2004)、学校給食における食物アレルギーの現状と対策
- 3. 飲食店向け食物アレルギー対策システムの研究 (AR とビーコンの利用) —
- 4. 鈴木美佐(2013)、日本における食物アレルギー児をもつ母親に関する研究の現状

# 参考 URL

「日本ベジタリアン協会ホームページ」<a href="http://www.jpvs.org/menu-info/index.html">http://www.jpvs.org/menu-info/index.html</a> (閲覧日 2019 年 7 月 25 日)

「東京ディズニーリゾートのアレルゲン情報について」

http://fsp.tokyodisneyresort.jp/p/info(閲覧日 2019 年 7 月 28 日)

「神奈川県立医療こどもセンターにおける一牛乳アレルギーに対する急速経口免疫療法後 の維持療法中に生じた重篤な有害事象について|

http://kcmc.kanagawa-pho.jp/patient/files/milk-allergy\_detail.pdf(閲覧日 2019 年 7 月 28 日)

# 引用 URL

「アナフィラキシーショックとは」<u>https://anaphylaxis-guideline.jp/pdf/guideline\_slide.pdf</u> (閲覧日 2019 年 11 月 14 日) アレルギーガイドライン(日本アレルギー学会)

「食物アレルギーについて」

http://www.mext.go.jp/component/a\_menu/education/detail/\_\_icsFiles/afieldfile/2015/03/16/1355829\_02.pdf (閲覧日 2019 年 11 月 14 日) 文科省

「化学物質過敏症とは」<u>http://www.cssc.jp/cs.htm</u>(特定非営利活動法人化学物質過敏症)

「異文化」<u>https://dictionary.goo.ne.jp/jn/14742/meaning/m0u/</u>異文化 (閲覧日 2019年7月22日)

「文化」https://dictionary.goo.ne.jp/jn/197166/meaning/m0u/文化/(閲覧日 2019 年 7 月 22 日)

「経口免疫療法」 https://www.foodallergy.jp/care-guide/oral-immunotherapy/(閲覧日 2019 年 7 月 28 日)

「人間アレルギー」 <a href="https://www.shinchosha.co.jp/book/121066/">https://www.shinchosha.co.jp/book/121066/</a> (最終閲覧日 2019 年 11 月 30 日)

「IgE 値について」 <a href="http://www.crc-group.co.jp/crc/q\_and\_a/59.html">http://www.crc-group.co.jp/crc/q\_and\_a/59.html</a> (閲覧日 2019 年 12 月 2 日)