



欧州アレルギー学会 EAACI 2025 参加報告 ～研究と日常診療をつなぐ～

この度、スコットランドのグラスゴーで開催された2025 EAACI (European Academy of Allergy and Clinical Immunology) Congress に参加し、最新のアレルギーの知見を学んでまいりました。当初はOralでの発表を予定しておりましたが、特許申請が間に合わず、今回は情報収集と会議への参加という形となりました。しかし、ヨーロッパ全体のアレルギー学会だけあって情報量は非常に多く、またアメリカとは異なる形の医療を肌で感じることができ、充実した学会参加となりました。日本全国のパイオニアの先生方ともお話しする機会があり、多くの刺激を頂きました。帰国後には、学会で得た知識を新しい研究や日常診療に還元したいと思います。

もう一つ、今回のEAACIには目標がありました。それは子どもに海外の学会を見せることです。私は単身赴任のため、週末しか子どもに会えません。「パパはこんな仕事をしているよ」「海外はこんな雰囲気だよ」と伝えたい思いがあり、子どもを学会にゲスト登録し、しっかりと体験してもらいました。本人も何か感



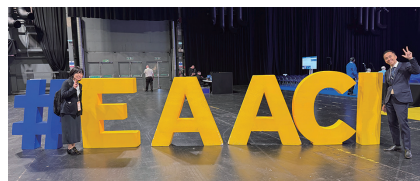
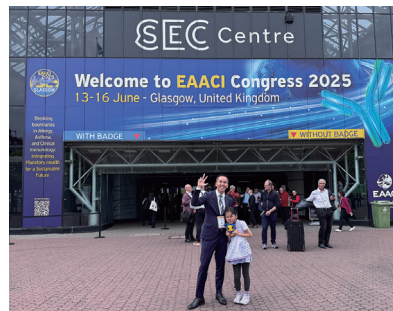
じるものがあったのか、帰国後は英語を頑張りはじめたように思います。私自身にとっても、娘との二人旅は良い思い出となりました。

海外学会に参加するようになって強く感じるのは、出合いの多さです。日本全国のパイオニアの先生方や志を共にする同年代の仲間たちとの出会いに加え、海外の同世代の研究者との交流も広がります。そして**得るものは多く、失うものは何一つありません!**当院でも参加を迷う先生をよく見かけますが、チャンスがあるのであれば「行かない」という選択肢は無いと思います。この文章を読んでくださっている若い先生方がいらっしゃれば、ぜひ最初の一步を踏み出してほしいと思います。参加してしまえば楽しい時間しかありません。

倒れるときは前のめりです!

最後に、このような価値ある機会を与えてくださった藤澤先生やアレルギー科の先生方に心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

(小児科医師
有馬 智之)



糖尿病ワンポイントアドバイス No.14

～減量のための食事療法～

糖尿病は、体内のインスリン分泌が少ない、あるいは効き目が悪い(インスリン抵抗性)などの原因で、血糖値が高くなる病気です。肥満はインスリン抵抗性を悪化させますので、肥満を伴う糖尿病の方は、まずは減量することが必要になります。食事は、以下の点を心がけましょう。

- 1) **毎食バランスよく適量食べる**…朝食を抜いたり、夜遅くに食べたりせず、3食規則正しく食べましょう。毎食、主食(ご飯、パン、めん類等)・主菜(肉類、魚介類、卵類、豆腐類等)・副菜(野菜類、きのこ類、海藻類等)をそろえて食べましょう。
- 2) **ゆっくりよく噛んで食べる**…満腹感が得られますので、食べ過ぎを防ぎ、胃腸の負担を軽減します。
- 3) **飲み物はお茶や水にする**…ジュースやアルコールは血糖や体重のコントロールを乱しやすいので控えましょう。どうしても飲みたい時は、カロリーオフや糖質オフの飲み物を1日200～500ml

までにしておきましょう。

4) **嗜好食品を減らす**…嗜好食品の量や時間を(1日100kcalまで、15時に1回だけなど)自分なりに決めて、だらだら食いをなくしましょう。

5) **外食の回数に気を付ける**…外食は、調味料や油脂類を多めに使用されており、カロリーや塩分が高くなりがちです。同じ料理ばかり続けて食べるのも、カロリーアップにつながる場合があるので要注意です。

その他、ウォーキングや筋トレ、体操などの運動が習慣化できるよう、まずは実践してみましょう。また、食事や運動に対するストレスがかからないよう、趣味やお出かけなどでリフレッシュすることも大事です。きっと、血糖や体重のコントロールを良好に保つことにつながるでしょう。

(栄養管理室 三山 朋子)

