資料①　（日本小児アレルギー学会ホームページからダウンロードできます）

災害時アレルギー対応

アレルギーのこどものために

食物アレルギー、ぜんそく、アトピー性皮ふ炎などのこどもたちは、避難所などの食事や環境によって病気が急に悪化することがあります。

◆食物アレルギーのこどもがいたら行政担当者に知らせ、アレルギー対応食の支援を受けてください。

必要な除去食の内容（例：卵と小麦はダメ）やアドレナリン自己注射薬（エピペン®）を携帯してしていることなどの情報を行政担当者に伝えてください。

アレルギー用

◆アレルギーの原因となる食物、ほこり、ペットを避けましょう。

・支援食配給時、食物アレルギーのこどもに配慮をお願いします。
・炊き出しなどで調理に使っている食材を詳しく伝えましょう。
・マスクなどでほこり、煙、粉塵を避けて、ペットは室外で避難させましょう。

◆治療に必要な電源や水、スペースを優先して使用させてください。

・ぜんそく患者は電動の吸入器を毎日使用することがあります。
・毎日の清拭（ぬれタオルでやさしくぬぐうこと）やシャワーは、アトピー性皮ふ炎の治療に必要です。

◆ぜんそく症状やアナフィラキシーがあるときには、すみやかに診察を受けましょう。

・ぜんそく：強い咳き込みやゼーゼーする呼吸がある場合。
・アナフィラキシー：食後に、急に咳き込み始めたり、強い腹痛や繰り返す嘔吐がみられた場合。エピペン®はなるべくその場で使用しましょう。

災害時のこどものアレルギーに関する相談窓口（無料）
▶メール相談：sup_jasp@jspaci.jp

日本小児アレルギー学会
ホームページ URL：http://www.jspaci.jp/

資料②　（日本小児アレルギー学会ホームページからダウンロードできます）

災害時アレルギー対応

食物アレルギーのこどもへの対応

困ったことがあったら遠慮せず行政の方等に相談しましょう。

◆原因食物を食べないようにしましょう

1）アレルギー表示を確認しましょう

“鶏卵・乳・小麦・ピーナッツ、ソバ、エビ、カニ”は使用されていれば必ず原材料に表示されるので、確認しましょう。しかし、これ以外の食物は必ずしも表示されないので、注意しましょう。

2）炊き出しで確認しましょう

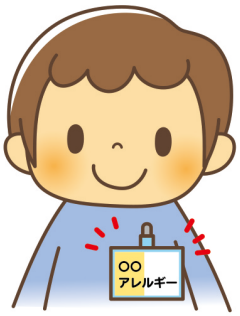
原因食物が調理に使用されていないか、確認しましょう。しかし、大量調理なので少量混入は避けられないものと考えましょう。

3）食べ物をもらっても、家族などに相談してから食べるように教えましょう

善意で食べ物をこどもに与える場合があります。必ず保護者が内容を確認してから食べることを、こどもに教えましょう。

4）食物アレルギーがあることを周囲に知らせましょう

胸に「○○アレルギーあり」と書いたシールを貼るなどして、周囲の人に食物アレルギーがあることを分かりやすく伝えて、誤食事故を防ぎましょう。また、行政の方にアレルギーがあることを伝えて、支援が受けられるように早めに相談しましょう。



◆症状がでたら助けを求めましょう

以下の症状はすべて重い症状です。
一つでも現れたら、大きな声で助けを求め、早く医師に診せましょう。
本人のエピペン®があれば、速やかに打ちましょう。

全身の症状	唇や爪が青白い、脈を触れにくい・不規則、意識がもうろうとしている、ぐったりしている、尿や便をもらす
呼吸器の症状	のどや胸が締め付けられる、声がかすれる、犬が吠えるような咳、持続する強い咳込み、ゼーゼーする呼吸、息がしにくい
消化器の症状	繰り返し吐き続ける、持続する強いおなかの痛み

災害時のこどものアレルギーに関する相談窓口（無料）
▶メール相談：sup_jasp@jspaci.jp

日本小児アレルギー学会
ホームページ URL：http://www.jspaci.jp/

資料③　（日本小児アレルギー学会ホームページからダウンロードできます）

避難所におけるアレルギー対応（行政担当者用）

アレルギー患者は避難所などで困っています。
行政・管理者側から積極的に援助してください。
ぜんそく発作やアナフィラキシーを発症したときには、速やかに医療を受けられるようにしてください。

◆ぜんそく患者のために

・発作の原因（ホコリ、ダニ、ペット、煙、がれきなどの粉塵等）を吸い込むことを避けることが大切です。避難所における生活環境の管理・改善に配慮してください。
・発作を予防する長期管理薬を普段から使用することが大切です。電動の吸入器が必要な場合もあります。このような場合には、優先的に電源を使用できるようにしてください。

◆アトピー性皮ふ炎患者のために

・普段から皮ふを清潔に保つことが大切です。可能な限り早く、1日1回できれば石けんを使って、シャワーや入浴ができるようにしてください。
・その外見から、心ない言葉をかけられたり、偏見を持たれたりすることがあります。薬を塗るときや着替えるときに、周囲の目に触れない場所でできるようにしてください。

◆食物アレルギー患者のために

・アレルギー対応食やアレルギー用ミルクなどの支援物資を一般支援と区分し、患者に渡るように管理のルールを決めてください。
・アレルギー対応食は食物アレルギー患者に優先配布してください。
・炊き出しでは、鶏卵・牛乳・小麦などアレルギーの頻度の多い食材を使用しない調理をしてください。また、食べられるものを優先配布してください。
・心ない言葉をかけられたり、支援が受けられなかったりします。避難所における食物アレルギーの啓発・周知をしてください。

災害時のこどものアレルギーに関する相談窓口（無料）
▶メール相談：sup_jasp@jspaci.jp

日本小児アレルギー学会
ホームページ URL：http://www.jspaci.jp/

救急車要請（119番通報）のポイント

◆あわてず、ゆっくり、正確に情報を伝える

① 救急であることを伝える

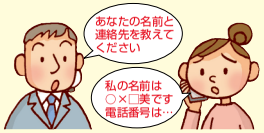
② 救急車に来てほしい住所を伝える

住所、施設名などあらかじめ記載しておく

③「いつ、だれが、どうして、現在どのような状態なのか」を伝える

エピペン®の使用　あり/なし
エピペン®を使用した時刻

⑤ 通報している人の氏名と連絡先を伝える



119番通報後も連絡可能な電話番号を伝える

※向かっている救急隊から、その後の状態確認等のため電話がかかってくることがある
- 通報時に伝えた連絡先の電話は、常につながるようにしておく
- その際、救急隊が到着するまでの応急手当の方法などを必要に応じて聞く

子どもが倒れていたら～アナフィラキシーショックが疑われるときの対応～

子どもが倒れていたら（アナフィラキシーショックが疑われる）

↓

反応の確認

肩をたたいて大声で呼びかけて反応を確認する

乳児の場合
足の裏をたたいて呼びかける

反応がある → 普段通りの呼吸をしている

↓ 反応がない

通報

救急車要請（119番通報）とAED・エピペン®（携帯している児の場合）を手配する

↓

呼吸の確認

10秒以内で胸とお腹の動きを観察して、普段通りの呼吸をしているか確認する
普段通りの呼吸をしていないとは、呼吸がないあるいはしゃくり上げるような途切れ途切れの呼吸をしている場合を指す

普段通りの呼吸をしている → **その場で安静 あおむけに寝かせ足を15～30cm高くする**

移動させる場合も、横抱き、あるいは担架で運ぶ。絶対に背負ったり、縦抱きにしたりしない

到着次第、エピペン®を使用

普段通りの呼吸をしていない → **心肺蘇生を開始 必ず胸骨圧迫、可能なら人工呼吸**

30：2

ただちに胸骨圧迫を開始する
準備ができ次第、可能なら人工呼吸を行う
AEDがあれば装着し、そのメッセージに従う

到着次第、エピペン®を使用

エピペン®の準備のために心肺蘇生の開始が遅れてはならない
エピペン®投与後も心肺蘇生は継続する

食物アレルギー緊急時対応マニュアル

写真

なまえ：
アレルゲン：
気管支ぜん息：　あり　/　なし

エピペン®：　あり（保管場所　　）/　なし
クスリ：　あり（保管場所　　）/　なし
抗ヒスタミン薬：
気管支拡張薬：
ステロイド薬：

救急車要請：119番

保護者：名前　　電話
連絡先：名前　　電話
連絡先：名前　　電話
主治医：名前
施設名　　電話

MEMO

年　月　作成

＜キリトリ線＞

食物アレルギー緊急時対応マニュアル

食物アレルギーの症状が出てしまった時の緊急時の対応をまとめたマニュアルです。
必要事項を記入し、キリトリ線で切り取って、三つ折りにすると持ち歩くことができるサイズです。保護者や子どもが携帯しておくだけでなく、保育所や学校に渡しておくのもよいでしょう。

アレルギー症状への対応の手順

何らかのアレルギー症状がある（食物の関与が疑われる）
原因食物を食べた（可能性を含む）
原因食物に触れた（可能性を含む）

→ 呼びかけに対して反応がなく、呼吸がなければ心肺蘇生を行う（表面参照）

緊急性が高いアレルギー症状はあるか？ 5分以内に判断する

全身の症状
- □ぐったり
- □意識もうろう
- □尿や便を漏らす
- □脈が触れにくいまたは不規則
- □唇や爪が青白い

呼吸器の症状
- □のどや胸がしめ付けられる
- □声がかすれる
- □犬が吠えるような咳
- □息がしにくい
- □持続する強い咳き込み
- □ゼーゼーする呼吸（喘息と区別できない場合を含む）

消化器の症状
- □持続する（がまんできない）強いお腹の痛み
- □繰り返し吐き続ける

1つでも当てはまる場合 ／ ない場合

緊急性が高いアレルギー症状への対応

① ただちにエピペン®を使用する
② 救急車を要請する（119番通報）
③ その場で安静にする（下記の安静を保つ体位参照）
④ その場で救急隊を待つ
⑤ 可能なら内服薬を飲ませる

反応がなく呼吸がない → 心肺蘇生を行う

エピペン®が2本以上ある場合（呼びかけに対する反応がある）
エピペン®を使用し10～15分後に症状の改善がみられない場合、次のエピペン®を使用する
反応がなく呼吸がない → 心肺蘇生を行う

内服薬を飲ませる
（　　）
（　　）
↓
安静にできる場所へ移動する
↓
少なくとも5分ごとに症状を観察する
症状チェックシートに従い判断し対応する
緊急性の高い症状の出現には特に注意する

安静を保つ体位

ぐったり・意識もうろうの場合

血圧が低下している可能性があるため仰向けで足を15～30cm高くする

吐き気・おう吐がある場合

嘔吐物による窒息を防ぐため顔と体を横に向ける

呼吸が苦しく仰向けになれない場合

呼吸を楽にするため上半身を起こし後ろに寄りかかせる

エピペン® の使い方

◆それぞれの動作を声に出し、確認しながら行う
◆注射をするときには、必ず子どもに声をかける

① ケースから取り出す

ケースのカバーキャップを開けエピペン®を取り出す

② しっかり握る

オレンジ色のニードルカバーを下に向け、グーで握る

"グーで"握る！

③ 安全キャップをはずす

青い安全キャップをはずす

④ 太ももに注射する

太ももの外側にエピペン®の先端（オレンジ色の部分）を軽くあて、"カチッ"と音がするまで強く押しあてそのまま5つ数える

注射した後すぐに抜かない！
押しつけたまま5つ数える！

⑤ 確認する

エピペン®を太ももから離しオレンジ色のニードルカバーが伸びているか確認する

伸びていない場合は「④に戻る」

⑥ マッサージする

打った部位を10秒間マッサージする

介助者がいる場合

介助者は、子どもの太ももの付け根と膝をしっかり押さえ、動かさないように固定する

注射する部位

●衣類の上から、打つことができる

●太ももの外側の筋肉に注射する
（真ん中（Ⓐ）よりやや外側で、かつ太ももの付け根と膝の間の部分）

仰向けの場合

座位の場合

症状チェックシート

◆迷ったらエピペン®を使用する
◆症状は急激に変化する可能性がある
◆少なくとも5分ごとに症状を注意深く観察する
◆□の症状が1つでもあてはまる場合、エピペン®を使用する
（内服薬を飲んだ後にエピペン®を使用しても問題ない）

全身の症状	□ぐったり □意識もうろう □尿や便を漏らす □脈が触れにくいまたは不規則 □唇や爪が青白い		
呼吸器の症状	□のどや胸がしめ付けられる □声がかすれる □犬が吠えるような咳 □息がしにくい □連続する強い咳き込み □ゼーゼーする呼吸	□数回の軽い咳	
消化器の症状	□連続する強い（がまんできない）お腹の痛み □繰り返し吐き続ける	□中等度のお腹の痛み □1～2回の嘔吐 □1～2回の下痢	□軽い（がまんできる）お腹の痛み □吐き気
目・口鼻・顔の症状	上記の症状が1つでもあてはまる場合	□顔全体の腫れ □まぶたの腫れ	□目のかゆみ、充血 □口の中の違和感、唇の腫れ □くしゃみ、鼻水、鼻づまり
皮膚の症状		□強いかゆみ □全身に広がるじんま疹 □全身が真っ赤	□軽度のかゆみ □数個のじんま疹 □部分的な赤み
	① ただちにエピペン®を使用 ② 救急車を要請（119番） ③ その場で安静を保つ ④ その場で救急隊を待つ ⑤ 可能なら内服薬を飲ませる （　　） ただちに救急車で医療機関へ搬送	1つでもあてはまる場合 ① 内服薬を飲ませエピペン®を準備 （　　） ② 速やかに医療機関を受診 救急車の要請も考慮 （　　） ③ 医療機関に到着するまで少なくとも5分ごとに症状の変化を観察□の症状が1つでもあてはまる場合、エピペン®を使用 速やかに医療機関を受診	1つでもあてはまる場合 ① 内服薬を飲ませる （　　） （　　） ② 少なくとも1時間は、5分ごとに症状の変化を観察し、症状の改善がみられない場合は医療機関を受診 （　　） 安静にし注意深く経過観察

〈キリトリ線〉

ぜん息予防のための
よくわかる 食物アレルギー対応ガイドブック
2021 改訂版

総監修

宇理須　厚雄
（藤田医科大学医学部客員教授／うりすクリニック名誉院長・尾張東部アレルギー研究所所長）

監修

飯野（赤澤）　晃（なすのがはらクリニック理事長）
伊藤　浩明（あいち小児保健医療総合センター　センター長／免疫・アレルギーセンター長）
伊藤　節子（同志社女子大学名誉教授／大和学園地域健康栄養支援センター　センター長）
今井　孝成（昭和大学医学部小児科学講座教授）
近藤　康人（藤田医科大学ばんたね病院小児科教授／総合アレルギーセンター研究部門長）
坂本　龍雄（日進おりど病院　小児科部長）
高松　伸枝（別府大学食物栄養科学部教授）
柘植　郁哉（八千代病院小児アレルギーセンター長／藤田医科大学小児科客員教授）
長谷川　実穂（昭和大学医学部小児科学講座管理栄養士）

＊所属は、2021年改訂時のものです。

食物アレルギー冊子制作委員会 2014

委員長

宇理須　厚雄（藤田保健衛生大学医学部　客員教授）

編集委員

赤澤　晃　（東京都立小児総合医療センター　アレルギー科　部長）
伊藤　浩明（あいち小児保健医療総合センター　内科部長）
伊藤　節子（同志社女子大学生活科学部　食物栄養科学科　教授）
今井　孝成（昭和大学医学部　小児科学講座　講師）
近藤　康人（藤田保健衛生大学坂文種報徳會病院　小児科　教授）
坂本　龍雄（中京大学スポーツ科学部　スポーツ健康科学科　教授）
高松　伸枝（別府大学　食物栄養科学部　教授）
柘植　郁哉（藤田保健衛生大学医学部　小児科学講座　教授）
長谷川実穂（国立病院機構相模原病院臨床研究センター　管理栄養士）

特別寄稿

三浦　克志（宮城県立こども病院　総合診療科　部長）

＊所属は初版発行当時のものです。

発行

独立行政法人　環境再生保全機構
〒212-8554　川崎市幸区大宮町1310　ミューザ川崎セントラルタワー8階
TEL：044-520-9568　https://www.erca.go.jp/yobou/（大気環境・ぜん息などの情報館）

制作

（株）東京法規出版
表紙・本文イラスト　風川　恭子
本文イラスト・4コマ漫画　松本　剛
デザイン　（株）フェイスデザインスタジオ

平成26年 6 月　第 1 版第 1 刷　発行
平成26年11月　第 2 版第 1 刷　発行
令和 4 年 1 月　第 3 版第 1 刷　発行