

# 災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット



日本小児アレルギー学会  
2011年5月



## もくじ

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| はじめに                             | 1  |
| I ぜんそく                           |    |
| 1 ぜんそくのこどもをお世話される方々へ             | 2  |
| 2 ぜんそくのこどもたちへの配慮のお願い（周囲の方々へ）     | 3  |
| 3 ぜんそくのこどもたちへの配慮のお願い（行政の方々へ）     | 4  |
| II アトピー性皮膚炎                      |    |
| 1 アトピー性皮膚炎のこどもをお世話される方々へ         | 5  |
| 2 アトピー性皮膚炎のこどもたちへの配慮のお願い（周囲の方々へ） | 6  |
| 3 アトピー性皮膚炎のこどもたちへの配慮のお願い（行政の方々へ） | 7  |
| III 食物アレルギー                      |    |
| 1 食物アレルギーのこどもをお世話される方々へ          | 8  |
| 2 食物アレルギーのこどもたちへの配慮のお願い（周囲の方々へ）  | 9  |
| 3 食物アレルギーのこどもたちへの配慮のお願い（行政の方々へ）  | 10 |
| 小児のアレルギー相談窓口                     | 11 |

## はじめに

2011年3月11日発生した東日本大震災により、お困りのおこさまのアレルギー患者さんがいらっしゃいます。災害時には、環境の悪化に弱いアレルギーのおこさまにとって大変な状況になります。現に多くのお困りのおこさまとその保護者の声を聞きます。

本パンフレットは、主に、避難所でのアレルギーのおこさまのために作成してありますが、ライフラインがまだ完全に復旧していないような場所や慣れない場所に疎開しているおこさまとその保護者のために、日本小児アレルギー学会が専門医とNPO団体やアレルギー患者親の会と共に作成致しました。これは、1ページ毎のテーマに関してまとめられているため、パンフレットとして使用することもできますし、各疾患毎に保護者、周囲の方、行政の方に必要な所だけ印刷してご利用頂くことも可能です。

近くのお困りのおこさまのために使用して頂けたら幸いです。

日本小児アレルギー学会

平成23年5月

日本小児アレルギー学会  
「災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット」  
作成ワーキンググループ(所属は作成時)

### 委員

足立雄一 (富山大学医学部小児科)  
勝沼俊雄 (慈恵会医科大学第三病院小児科)  
三浦克志 (宮城県立こども病院総合診療科)  
寺本貴英 (岐阜大学医学部小児科)

### 担当医師

ぜんそく 藤澤隆夫 (国立病院機構三重病院臨床研究部)  
足立雄一 (富山大学医学部小児科)  
アトピー性皮膚炎 大矢幸弘 (国立成育医療研究センターアレルギー科)  
二村昌樹 (国立成育医療研究センターアレルギー科)  
食物アレルギー 今井孝成 (国立病院機構相模原病院小児科)

### 協力

多くの日本アレルギー学会専門医  
患者・家族支援団体

### 監修

日本小児アレルギー学会 理事長  
近藤直実 (岐阜大学医学部小児科)

平成23年 5月 第1版第1刷発行  
平成23年10月 第1版第2刷発行  
平成24年 8月 第1版第3刷発行  
平成26年 3月 第1版第4刷発行(一部改訂)

# ぜんそくのこどもを お世話される方々へ

今までとは違う環境で生活していると、せきが出やすくなったり、ぜんそく発作が起こりやすくなる可能性があります。このような悪化を防ぐために、以下のような方法が考えられます。

## 1) 発作の引き金になるものを避ける

- 寝具（毛布や布団など）にはぜんそくの原因となるチリダニがいることが多いので、寝具を払いたりたたんだりする時には、できるだけホコリを吸い込まないように気をつけましょう。また、顔があたるところにきれいなタオルをあてておけば、寝具からのホコリを吸い込むことを少し防げるかもしれません。できれば、天気の良い日に太陽にあてて干すと、寝具のなかのダニを少なくすることができます。
- たばこ、たき火、蚊取り線香などの煙を、なるべく吸い込まないようにしてください。がれきからは、いろいろな有害な粒子が飛んできて発作をおこすことがありますから、近くに行く時は必ずマスクをつけましょう。
- 動物に対してもアレルギーのこどもがいますので、動物に近づくと目が痒くなったり、鼻水が出やすくなるようなら、ずっと一緒にいることは避けましょう。



## 2) 発作の予防薬を毎日続ける

（以下のような場合には、医師にご相談下さい）

- 普段から発作の予防薬を使っている人は、しっかり毎日続けてください。それでも、夜中に何度もせき込んだり、発作をくり返すようになったら、薬の量を増やしたり、変更したりする必要があるかもしれません。
- 電源が近くにないなどの理由から電動のネブライザーが使えない人には、スパーサーという補助具を使うことで電源不要のアエロゾルタイプの吸入薬に変更することが可能です。また、スパーサーが手に入らない時には、紙コップの底に穴を開けるとスパーサーの替わりになります。
- 普段は毎日薬を使うほどでもなかった方でも、夜中に何度もせき込んだり、発作が出るようになったら、発作の予防薬を毎日続ける方がよいと思われます。



スパーサーの替わりに紙コップが使えます

## 3) 発作が起きた時の注意

- 発作が起きた時に使う薬（吸入や内服）がなければ、処方してもらってください。
- 発作が起きたら、まず水分を飲ませ、息をゆっくり深くするように声をかけてください。発作時の薬を使い、もたれかかる姿勢で休ませてください。それでも、苦しくて何度も目を覚ます、座り込んで苦しそうにしている、などの症状がある時は救急の受診が必要です。



災害時のこどものアレルギーに関するご相談 受付中（相談無料）  
メール相談：sup\_jasp@jspaci.jp（随時）

日本小児アレルギー学会

ホームページ：http://www.jspaci.jp/

# ぜんそくのこどもたちへの 配慮のお願い（周囲の方々へ）

ぜんそく（気管支ぜん息）は、アレルギーの病気のひとつで、さまざまな原因によってせきが出やすくなったり、ぜんそく発作（胸からゼーゼー、ヒューヒューと音がする、息が苦しくなるなど）を起こしたりします。避難所など今までと違う環境で生活していると、ぜんそくの状態が悪化しやすくなりますが、気をつけていれば毎日元気に生活できますので、一緒に過ごされている皆様には、ぜんそくについて以下のことをご理解のうえ、ご配慮ください。

## 1) ほこり、煙、強いにおいなどが発作の引き金

- 寝具を払いたりたたんだりする時のホコリや、たばこ、たき火、蚊取り線香などから出る煙を吸い込むと発作になることがありますので、ぜんそくのこどもたちの近くでは気をつけてあげてください。また、がれきからはいろいろな有害な粒子が飛んできて発作を起こすことがありますので、ぜんそくのこどもが近くにいる場合にはマスクをつけさせてください。
- 動物に対してもアレルギーのこどもがいますので、その場合はご配慮ください。

## 2) 発作の予防薬をきちんと使うことが大切です

- 高血圧や糖尿病の人たちと同じように、元気に生活するためには発作がなくても予防薬を毎日使うことが大切です。ぜんそくでよく使われる吸入薬のなかにはネブライザーという電動の器械を使って吸入するものがあります。このような場合には、電源を優先的に使えるようにご配慮下さい。なお、1回の吸入には10-15分ほどかかります。

## 3) 息が苦しそうな時は早めに受診を

- 強い発作が起こると、呼吸がしづらくなります。苦しくて何度も目を覚ます、座り込んで苦しんでいる、などの症状がある時は救急の受診が必要ですので、夜間であっても早めに医療機関を受診できるようにご配慮下さい。
- ぜんそくでは、発作までにはなくても夜に咳き込んで急に泣き出したりすることが時々ありますが、これはぜんそくという病気のためですので、ご理解のほどお願い申し上げます。

災害時のこどものアレルギーに関するご相談 受付中（相談無料）  
メール相談：sup\_jasp@jspaci.jp（随時）

日本小児アレルギー学会

ホームページ：<http://www.jspaci.jp/>

# ぜんそくのこどもたちへの 配慮のお願い（行政の方々へ）

ぜんそくの患者さん（こどももおとなも）が発作を起こさないようにするためには、1）アレルギー（ダニなどアレルギー原因の物質）やがれきなどから出る粉塵を吸い込むことを避けること、2）発作を予防する長期管理薬をきちんと使用することが重要です。強い発作は生命に関わりますので、救急の対応をお願いします。

- 毛布や布団のほこりにはぜんそくの原因となるチリダニが含まれていますので、これを避けるよう、ほこりを立てない、可能ならば快晴の日に外で干す、なるべく新しいものを支給する、などの配慮をお願いします。支援物資の中に、ダニ防止シートなどがあるかもしれませんが、ぜんそくの方に優先的に配布をお願いします。
- がれきを撤去する際に発生する粉塵や、不要になったものを焼却する際に発生する煙などで発作が誘発される可能性がありますので、復旧活動にあたっては粉塵や煙への対策をお願いします。
- 治療の基本は、長期管理薬といわれる吸入ステロイドやロイコトリエン拮抗薬などを毎日きちんと服用することです。避難所の環境のために、通常より多くの量や種類の薬が必要なこともあります。一時的にはやむを得ません。発作を起こさないように十分コントロールすることがたいせつです。必要な薬が入手できるようにご配慮をお願いします。
- ぜんそく発作が起こった時は、気管支拡張薬と言われる薬をすぐに吸入または内服します。これも患者様が手元に置いておけるようにお願いします。顔色が悪い、唇が紫色、仰向けに眠ることができず、座り込んで苦しそうにしている、などの様子があれば、生命に関わる重症発作ですから、救急受診のご手配をお願いします。
- ぜんそく予防の吸入ステロイドや発作治療薬の気管支拡張薬を、電動のネブライザーという器械をつかって吸入しなければならないことがあります。避難所の電源は貴重ですが、ぜんそく児にとっては命に関わることでありますので、吸入時（定期的に1日1～2回、発作時には随時）の優先的電源使用にご理解をお願いします。

災害時のこどものアレルギーに関するご相談 受付中（相談無料）

メール相談：sup\_jasp@jspaci.jp（随時）

日本小児アレルギー学会

ホームページ：http://www.jspaci.jp/

# アトピー性皮膚炎のこどもを お世話される方々へ

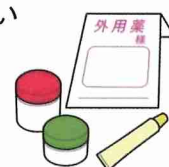
今までとは違う生活環境で、アトピー性皮膚炎をよい状態に保つことは、とても難しいことだと思います。これまでと同じようにシャワーや入浴がなかなかできない状況で、肌の状態を少しでも悪くしないために、以下のような方法が考えられます。

- シャワーや入浴ができない時は、熱すぎない程度のお湯でぬらしたタオルで全身の汗やほこりをやさしくぬぐったり、押しふきしてあげてください。全身をふいた後は肌はどんどん乾燥しますので、早めにぬり薬（ステロイド入りや保湿用）をつけましょう。

※ 市販のウェットティッシュやおしりふきを使うと、香料やアルコールなどの成分でかえって肌があることがありますので、まず肌の一部で試してみてくださいからお使いください。



- シャワーや入浴ができない状態が続くと、一般的には肌の調子がわるくなります。そのため、普段からステロイド入りのぬり薬を使っている人は、いつもより強めのステロイドを使うことをお勧めします。普段は保湿用のぬり薬だけで十分な方も、早めにステロイド入りのぬり薬を使うことをお勧めします。手元にステロイド入りのぬり薬がない場合は、医師に相談してみるとよいでしょう。一時的にステロイド入りのぬり薬を強くしたり始めたりしても、適切なスキンケアや治療ができていれば、元の薬に戻したりステロイドを中止することは可能です。



- 今まで使用していたステロイド入りのぬり薬が手元にない時は、同じくらいの強さや効果をもつ薬で代用しても大丈夫です。保湿用のぬり薬を市販のもので代用することも問題ありませんが、人によっては一部の製品が肌に合わないこともあります。初めて使う時には、肌の一部で試してみてくださいからお使いください。

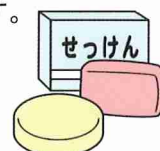


- 肌のお手入れが十分できないうえに様々なストレスや体調不良が加わって、かゆみが強くなることがあります。かゆがる部分を冷たいタオルなどで冷やすと、一時的に楽になることがあります（ただし、ぬれたタオルを長い時間直接肌に当てないように、また小さいお子さんでは体が冷えないように注意してください）。皮膚炎がひどい場合には、ステロイド入りのぬり薬をしっかり使いましょう。また、遊びなどに集中させて気をそらしてあげることも、時には効果があります。



- シャワーや入浴ができる機会があれば、病状を説明して優先して利用できるか係りの方に尋ねてみましょう。できれば毎日、石けんを使って体を洗い、よく流すとよいでしょう。しかし、石けんを使わないシャワー浴だけでも効果はあります。特に、汗をかいたら早めに洗い流すとより効果的です。

- 以上の対策をしても悪化して眠れないような状態が続く時には入院治療をおすすめします。



災害時のこどものアレルギーに関するご相談 受付中（相談無料）  
メール相談：sup\_jasp@jspaci.jp（随時）

日本小児アレルギー学会

ホームページ：http://www.jspaci.jp/

# アトピー性皮膚炎のこどもたちへの 配慮のお願い（周囲の方々へ）

アトピー性皮膚炎はこどもに多いアレルギーの病気のひとつで、さまざまな原因によってかゆみを伴ったしっしんが皮膚にできます。避難所など今までと違う環境で生活していると皮膚の状態が悪化してかゆみが強くなり、そのために、周りの人たちに迷惑をかけているのではないかと家族の方は大変気を遣っていると思います。一緒に過ごされている皆様には、アトピー性皮膚炎について以下のことをご理解のうえ、ご配慮いただけますようお願い致します。

## 1) 毎日のシャワーや入浴も治療の一部です

高血圧の方が毎日薬を飲んだり、脚の不自由な方がリハビリを続けたりするのと同じように、アトピー性皮膚炎のこどもにとってシャワーや入浴で皮膚を清潔に保つことは治療の上でとても大切なことです。

これは決してぜいたくで行っているわけではないということをご理解ください。

## 2) アトピー性皮膚炎は感染症ではありません

重症のアトピー性皮膚炎であっても、決して他の人にうつることはありません。ですから、抱っこしたり遊んだり、一緒にお風呂に入ったりしても、お互いの心が通うことはあってもアトピー性皮膚炎やアレルギー体質がうつることは全くありません。

## 3) 悪化すると大変かゆくなります

シャワーや入浴ができなかったり、十分に薬がぬれなかったりすると、しっしんが悪くなり昼夜を問わずかゆみがひどくなり、ずっと体をかいていたり、夜泣きがひどくなることがあります。周りで生活されているの方々にはご迷惑かもしれませんが、アトピー性皮膚炎という病気によるものですので、ご理解のほどお願い致します。



災害時のこどものアレルギーに関するご相談 受付中（相談無料）  
メール相談: sup\_jasp@jspaci.jp（随時）

日本小児アレルギー学会

ホームページ: <http://www.jspaci.jp/>

## アトピー性皮膚炎のこどもたちへの 配慮のお願い（行政の方々へ）

アトピー性皮膚炎の治療には、毎日のスキンケアが欠かせません。できればこれまでと同じようにシャワーや入浴とその後の外用薬をつづけていただくことが理想です。痒みがひどくて眠れなかったり、皮ふからじくじくした体液がでたり、出血するような重症のこどもたちは入院治療ができる病院への手配をご考慮下さいますようお願い致します。

- 毎日のシャワーや入浴によって皮ふを清潔に保つことは、アトピー性皮膚炎の治療ではとても大切です。症状の悪化原因である汗、皮ふの汚れ、雑菌を取り除くためには最低1日1回石けんを使って洗い流すことが望ましいです。ただし肌が敏感なアトピー性皮膚炎では石けんの成分によってかぶれることがありますので、なるべく防腐剤や香料などの無添加のもの（安価なもので構いません）をお使い下さるようお願い致します。
- 石けんが使えない場合は、シャワー浴だけでもご配慮頂けると、汗による悪化を緩和する効果があります。シャワー浴をする設備もない場合は、すこし効果は劣りますが、お湯か水でぬらしたタオルで皮ふを清拭されるとよいでしょう。市販のウエットティッシュやおしりふきはアルコールや防腐剤の成分によって症状が悪化するものもあるのでご注意ください。
- アトピー性皮膚炎はその外見から、心ない人たちによって偏見を持たれたり、一緒に過ごすことを嫌がられてしまうことがあります。周りがそう思っていないくても、家族は周囲に対して非常に気がついていきます。常時は無理であっても、薬を塗ったりする時間だけでも周囲の目から触れない所できるようにご配慮頂けると幸いです。
- ひどく皮ふをかきむしって眠れない状態が続いたり、皮ふがじくじくして出血しているような場合は入院治療が望ましいです。アトピー性皮膚炎児の入院治療を受け入れてもらえる病院への手配をご考慮頂けると幸いです。

災害時のこどものアレルギーに関するご相談 受付中（相談無料）  
メール相談：sup\_jasp@jspaci.jp（随時）

日本小児アレルギー学会

ホームページ：http://www.jspaci.jp/



# 食物アレルギーのこどもを お世話される方々へ

1) 食物アレルギー症状を起こさせないこと、2) 症状が現れた時、どうするかを日頃考えておくことが大事です。お世話する方々がこどもを誤食（誤って原因食物を食べてしまうこと）から守ってあげましょう。周囲の方々に理解を求めることも大切です。避難所の管理者、あるいは行政の方に相談してみましよう。

## 1) 原因となる食物を誤って食べない / 食べさせない

### ■ 支援食はアレルギー表示を確認しましょう

支援食などの包装にある食品表示をよくみて、原因食物が入っていないか確認しましょう。“鶏卵、乳、小麦、ピーナツ、ソバ、エビ、カニ”の7品目は必ず記載されます。これ以外の食物は少量では記載されないことがあり、注意が必要です。

### ■ 炊き出しでの注意と個別の調理

炊き出しでは、原因食物が使われていないか調理にあたっている人に確認しましょう。自分で調理できる状況にあれば、食材だけ分けてもらう方法もあります。管理者や調理担当者に相談してみましよう。

### ■ アレルギー支援が受けられるように相談しておきましよう

“アレルギー対応食やミルク”の支援がある場合、優先して利用できるよう、避難所の管理者や行政の方々に早めに相談しておきましよう。

### ■ こどもが周囲の人から食べ物をもらうことがあるので、注意しましよう

食物アレルギーサインプレート【右図】などを利用して、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る工夫も有効です。



## 2) 症状が現れた時どうするかを、日頃から考えておくことが大事です

症状の強さに併せて適切で迅速な対応をしましよう。

### ◆ 軽い症状（口や目の周りなどのじんましん、かゆみ、口やのどの違和感、口唇やまぶたの腫れ、吐き気、軽い腹痛、鼻水、軽い咳など）

対応：慌てる必要はありませんが、大人が必ずそばにいて、しばらく様子を観察して症状の進行に注意してください。抗ヒスタミン薬があれば飲ませて下さい。

### ◆ やや強い症状（全身のじんましん、強いかゆみ、強い顔のむくみ、複数回の嘔吐、強い咳など）

対応：様子を見ず、医療機関へ向かってください。

### ◆ 強い症状（のどや胸がつかえる、声がかすれる、強い腹痛、なんども吐く、ゼーゼー、ヒューヒュー、苦しさ、顔色が悪くなる、ぐったり、意識消失など）

対応：ショックやショックに近い状態です。至急、医療機関を受診してください（可能なら救急車で）。本人用エピペン【右図】があれば速やかに注射してください。



※ 誤食事故は予測できません。避難所生活は普段よりも危険が多いので、万が一の時はどういう行動をとれば良いのかあらかじめ考えておきましよう。

**こんな時はすぐ病院へ！ → 症状が全身、症状が強い、苦しそう、ぐったり**

災害時のこどものアレルギーに関するご相談 受付中（相談無料）

メール相談：sup\_jasp@jspaci.jp（随時）

日本小児アレルギー学会

ホームページ：http://www.jspaci.jp/

# 食物アレルギーのこどもたちへの 配慮のお願い（周囲の方々へ）

食物アレルギーはアレルギーの病気のひとつで、原因となる食物を食べると様々な症状（じんましんやかゆみ、咳、ゼーゼー、息苦しさ、嘔吐など）をおこします。このため、貴重な支援食であっても、食べられないどころか、“食べてはいけないもの”となり、家族の方々は食事のたびに大変気を使っています。一緒に過ごされている皆様には、食物アレルギーについて以下のことをご理解のうえ、ご配慮ご協力ください。

## 1) 支援食・炊き出しで食べられるものと食べられないものがあります

配給や炊き出しの時は「**食物アレルギーの人はいませんか？**」と一声かけてください。

### ■「食物アレルギーの人はいませんか？食べられるもの教えてください」

食物アレルギーの原因はそれぞれのこどもによって異なります。

それら原因食物を毎日の食事から除く必要があり、支援食、炊き出しなどで配慮が必要です。家族や患者さんはこの非常時に食物アレルギーがあることを言い出しにくいこともあるので、周りの方々は是非声をかけていただき、食材の問い合わせには、確認して正確にお答え下さい。

### ■炊き出しでは、個別の調理を認めてあげてください

大量調理の炊き出しでは食物アレルギーの人に個別対応は困難です。

できれば患者分の食材を分けて、家族がセルフ調理することを認めてあげてください。また鶏卵・牛乳・小麦アレルギーがいる場合、炊き出しにこれらの食物を利用しない工夫を考えてみて下さい。

### ■“アレルギー対応食”や“アレルギー用ミルク”の支援がある場合には、優先して利用できるように配慮してください

### ■菓子をあげる時にも注意してください

食物アレルギーのこどもの中には、自分が“食べられないもの”を理解していないこともあるので、こどもたちへ菓子などをあげる場合には、食物アレルギーの確認が必要です。

## 2) 原因食物を食べると、様々なアレルギー症状がでてきます

以下のような症状がでた時はすぐに受診を！

強いアレルギー症状（ひどいじんましんや強いかゆみ、声がかすれる、止まらない咳、ゼーゼー・ヒューヒュー、強い腹痛、なんども吐く、顔色が悪くぐったり、意識低下・消失など）の場合には、直ちに医療機関を受診（可能なら救急車で）できるように配慮して下さい。

災害時のこどものアレルギーに関するご相談 受付中（相談無料）

メール相談：sup\_jasp@jspaci.jp（随時）

日本小児アレルギー学会

ホームページ：http://www.jspaci.jp/

# 食物アレルギーのこどもたちへの 配慮のお願い（行政の方々へ）

こどもの食物アレルギーは就学前で約5%おり、避難所や避難先にも必ずおります。非常時のために保護者が遠慮したり、周囲の無理解から苦勞していたりする声を少なからず聞きます。

行政・管理者側から積極的に**食物アレルギー患者の把握と配慮、周囲の方々への疾患の理解**を促進してください。また稀ですが原因食物を誤食するとショック状態になり、命に関わることもあります。非常時であればこそ、患者が安全で確実な食生活を送ることができ、誤食事故の予防と発症時への以下の対応の充実を何卒宜しくお願い致します。

## 1) 食物アレルギー患者の把握と周囲の方々への疾患の理解を促進

- 行政・管理者側が患者を把握して、以下の配慮できるよう体制を整えてください。また周囲の方々の疾患理解が乏しいことから、心無い言葉を浴びせられることもしばしばあります。たとえ貴重な支援食であっても、原因食物が含まれていれば患者は食べられませんので、周囲の方々への周知をお願いします。
- 保護者がいない状況で、周囲の方々やボランティアが菓子類などを与えないように注意喚起して下さい。患児に食物アレルギーがあり、何が食べられないのかを誰でもわかるように、児に目印をつけてもらうことも有効な予防策の一つです。

## 2) 原因食物を食べないようにする配慮

- 非常時に患者や保護者は自分たちにアレルギーがあることを言い出せずに苦勞していることがあります。配給や炊き出しをする側から、その都度「食物アレルギー患者さんはいませんか?」「アレルギーで食べられないものを教えてください。」などと積極的に声がけをしてください。
- 特に多品目の除去が必要な患者は、優先的に食べられるものを選ばせてください。
- 支援物質のなかに“アレルギー対応食・ミルク”がある場合は、食物アレルギー児には貴重なものなので、一般向けには配布せずに患者向けに配布してください。
- 容器包装された加工食品の食品表示で“鶏卵、乳、小麦、ソバ、ピーナツ（落花生）、エビ、カニ”に関してはごく少量でも含まれていれば必ず表示されます。それ以外の食物は少量しか含まれていないと、表示されない可能性があります。患者もしくは保護者からの食品表示に関する問い合わせには正確な情報を提供してあげてください。
- 食物アレルギーで多いのは“鶏卵・牛乳・小麦”です。炊き出しにおいてはそれら食材を使用しない調理を工夫することを考えてください。また個別に調理できる状況にある保護者に対しては、患者分の食材をわけて、自分自身で調理することを認めてあげてください。

## 3) 食物アレルギー症状出現時の迅速かつ適切な対応

食物アレルギー症状の多くは、原因食物を食べて直ぐ～30分以内に現れます。その症状は、軽症から重症まで様々で、重症度により対応が異なります。

### 【軽症】部分的なじんましんやかゆみ、弱い腹痛、嘔気、弱い咳や鼻水など

対応：経過観察、経口抗ヒスタミン薬があれば内服させます。直ぐに症状が改善することがほとんどです。

中等症に進行するか注意深く観察します。

### 【中等症】全身のじんましんや強いかゆみ、明らかな腹痛、嘔吐、強い咳、元気がなくなるなど

対応：速やかに医療機関を受診することが必要な状況です。

### 【重症、ショック】中等症症状に加え、強い腹痛、繰り返す嘔吐・下痢、ぜん鳴（ゼーゼー、ヒューヒュー）、明らかな活動性の低下（ぐったり）、意識低下・消失、失禁など

対応：一刻も早く医療機関を受診することが必要な状況です。患者に処方されているエピペンがあれば、注射します。

災害時のこどものアレルギーに関するご相談 受付中（相談無料）

メール相談：sup\_jasp@jspaci.jp（随時）

日本小児アレルギー学会

ホームページ：http://www.jspaci.jp/

# こどものアレルギー症状でお困りの方へ

災害時のこどものアレルギーに関する相談窓口を設けました。



アレルギー専門医が、災害時の小児のアレルギー性疾患全般（ぜんそく、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなど）に関連するお悩み等についてご相談に応じます。



<E-mailでの相談窓口>

メールアドレス：sup\_jasp@jspaci.jp

ぜんそく、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーに関しては「災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット」を作成しました。（これは患者さんの保護者の方々、周囲の方々、行政に携わるの方々のためのものです。）

<http://www.jspaci.jp/>からダウンロードできます。

日本小児アレルギー学会

住所：〒110-0005 東京都台東区上野1-13-3 MYビル4階