

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
平成 29 年 11 月改訂

はじめに

災害が起こったとき、被災者の中でよりつらい思いをされるのは何らかの病気をもたれている方々です。日本小児アレルギー学会は小児のアレルギー疾患に対する医療と研究を推進し、健康なこどもの育成に寄与することを目的に活動している学会ですが、災害時には、アレルギー疾患(ぜんそく、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなど)をもつこどもたちのサポートをさせていただくべく、「災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット」や「災害派遣医療スタッフ向けのアレルギー児対応マニュアル」を発行し、発災時のアレルギー対応食品供給体制づくりなどを行っています。

「災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット」は2011年の東日本大震災をきっかけに作成されたもので、これまで避難所(熊本大地震)や災害に備えた講習会などでご利用いただけてきました。しかし、作成からすでに6年が経過し、アレルギー疾患を取り巻く環境も変化してきましたので、このたび、改訂版を発行することにいたしました。以前のものは、疾患ごとに保護者、周囲の方、行政の方向けに分かれていましたが、今回は疾患ごとに1枚にまとめ、行政担当者向けも1枚とし、より使いやすいようにしています。そして、新たに家庭での薬剤や食品などの備蓄について主治医と相談するために、「非常時に備えて」も用意しました。

日頃から災害に備えて、災害時には避難所などで手元において、このパンフレットをご活用いただければ幸いです。また、避難所などで掲示できる、わかりやすい啓発ポスターも同時に作成しましたので、ご利用ください。

本学会のホームページから無料でダウンロードできます(<http://www.jspaci.jp/>)。

日本小児アレルギー学会

災害対応委員会

平成29年11月

災害対応委員会 (パンフレット作成時)

委員長

足立 雄一

富山大学医学部小児科

執筆委員

ぜんそく

三浦 克志(副委員長)

宮城県立こども病院アレルギー科

アトピー性皮膚炎、

二村 昌樹

国立病院機構名古屋医療センター小児科

非常時に備えて

食物アレルギー

今井 孝成

昭和大学医学部小児科学講座

ポスター

本村知華子

国立病院機構福岡病院小児科

委員

池田 政憲

岡山大学大学院医歯薬学総合研究科小児急性疾患学講座

伊藤 浩明

あいち小児保健医療総合センターアレルギー科

大矢 幸弘

国立成育医療研究センター生体防御系内科部アレルギー科

小田嶋 博

国立病院機構福岡病院

勝沼 俊雄

東京慈恵会医科大学附属第三病院小児科

高橋 豊

KKR札幌医療センター小児科

南部 光彦

なんぶ小児科アレルギー科

森澤 豊

けら小児科・アレルギー科

理事長

藤澤 隆夫

国立病院機構三重病院



日本小児アレルギー学会

〒110-0005 東京都台東区上野1-13-3 MYビル4階

電話：03-6806-0203 FAX：03-6806-0204 Email：office@jspaci.jp

ぜんそくのこどもへの対応

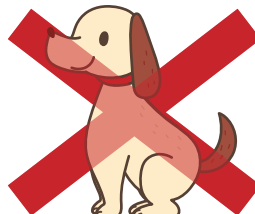
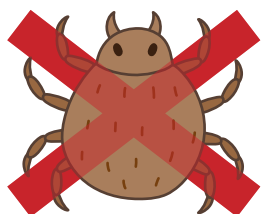
いままでと違う環境で生活をしていると、ぜんそく発作が起こりやすくなります。このような悪化を防ぐために、以下のようなことを心がけましょう。困ったときは、避難所や行政の担当者に相談しましょう。

ぜんそく発作の引き金（原因）になるものを避けましょう。

■チリダニ（寝具やホコリの中にいます）、動物（犬、猫など）、煙（たばこ、たき火、蚊取り線香など）、がれきからの粉塵など。

（対策法）・マスクやきれいなタオルを口に当てて、吸わないように防ぎましょう。

・そのような場所に近づかない、または、移動しましょう。



発作の予防薬を毎日続けましょう。以下の場合には要注意です。医師に相談しましょう。

■予防薬がなくなったり、少なくなった場合

■予防薬を毎日続けていても、せき込んだり、発作をくり返す場合

■電動の吸入器を持っていても、

①非常電源を使わせてもらえない場合（優先的に使わせてもらえるように相談しましょう）。

②電源がない場合（エアゾール製剤の吸入薬に変更して、スパーサーという補助具を使うことで電源が不要になります。また、スパーサーが手に入らないときには、紙コップの底に穴を開けるとスパーサーの代わりになります）。



発作が起きたとき

■発作が起きたら、まず水分をとらせて、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（吸入薬や内服薬）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ときは、医師の診察が必要です。

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/

アトピー性皮膚炎のこどもへの対応

いままでとは違う生活環境で皮膚をよい状態に保つことは、とても難しいことです。シャワーや入浴についても困ったときは、避難所や行政の担当者に相談しましょう。

毎日のシャワーや入浴は治療の一部です。

石けんを使わないシャワー浴でも、ある程度の効果は期待できます。シャワーができない時は、熱すぎない程度のお湯でぬらしたタオルでやさしくぬぐったり、押しふきしましょう。

※市販のウェットティッシュやおしりふきは、香料やアルコールなどの成分で肌が荒れることがあります。肌の一部で試してから使いましょう。

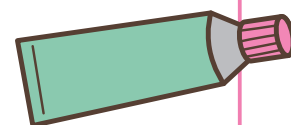


ぬり薬は同程度～強めのものを使いましょう。

皮膚炎が悪くなりやすいため、普段と同程度か、少し強めのステロイド入りのぬり薬を使ってください。

保湿薬は 市販品でも代用できます。

※市販の保湿薬は肌に合わないことがありますので、初めて使う時には肌の一部で試してから使いましょう。



ストレスや体調不良でも、かゆみはひどくなります。

かゆがる部分を、冷たいタオルなどで冷やしたり、遊びなどに集中させて気をそらしてあげると、一時的にかゆみが和らぐことがあります。皮膚炎がひどいときにはステロイド入りのぬり薬をしっかりと使いましょう。

※ぬれたタオルを長時間、直接肌に当てると、体が冷え過ぎてしまうこともありますので注意しましょう。



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/>

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、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「〇〇アレルギーあり」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/>

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。

◆アトピー性皮膚炎患者のために

- ・普段から皮膚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/

非常時に備えて

災害などの非常時に備えて、普段から次のようなものを、非常用袋や防災セットと一緒に、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。

※薬や食品には消費期限があるので、定期的にチェックしましょう。

ぜんそく

- ☐ 発作予防の薬 1 週間分
災害時でも、発作予防は大切です。
- ☐ 発作時の薬 1 週間分
環境が悪化するので、発作が起こりやすくなります。
- ☐ **可能なら** 電気を使用しない吸入薬
(ドライパウダー製剤やエアゾール製剤)
事前に練習しておきましょう。小さな子どもでは、エアゾール製剤にスパーサーも必要です。

☐

食物アレルギー

- ☐ アレルギー対応食品
家屋倒壊の可能性を考えて、物置や車庫などに分けて準備しましょう。長期化に備えて 1 週間以上は備蓄しましょう。
 - ☐ エピペン[®]、抗ヒスタミン薬
普段携帯しているものをすぐに持ち出せるように保管場所を工夫しましょう。
- ☐

アトピー性皮膚炎

- ☐ ぬり薬 1 週間分
災害時は皮膚炎が悪化しやすいので、普段使っていないくてもステロイド入りのぬり薬や保湿薬を準備しておきましょう。
- ☐ **可能なら** 石けん
旅行用の小さなもので十分です。
固形でも液体でも構いません。
- ☐ **可能なら** ビニール袋
少量の水と石けんを中に入れて振ることで、洗うための泡を作ることができます。

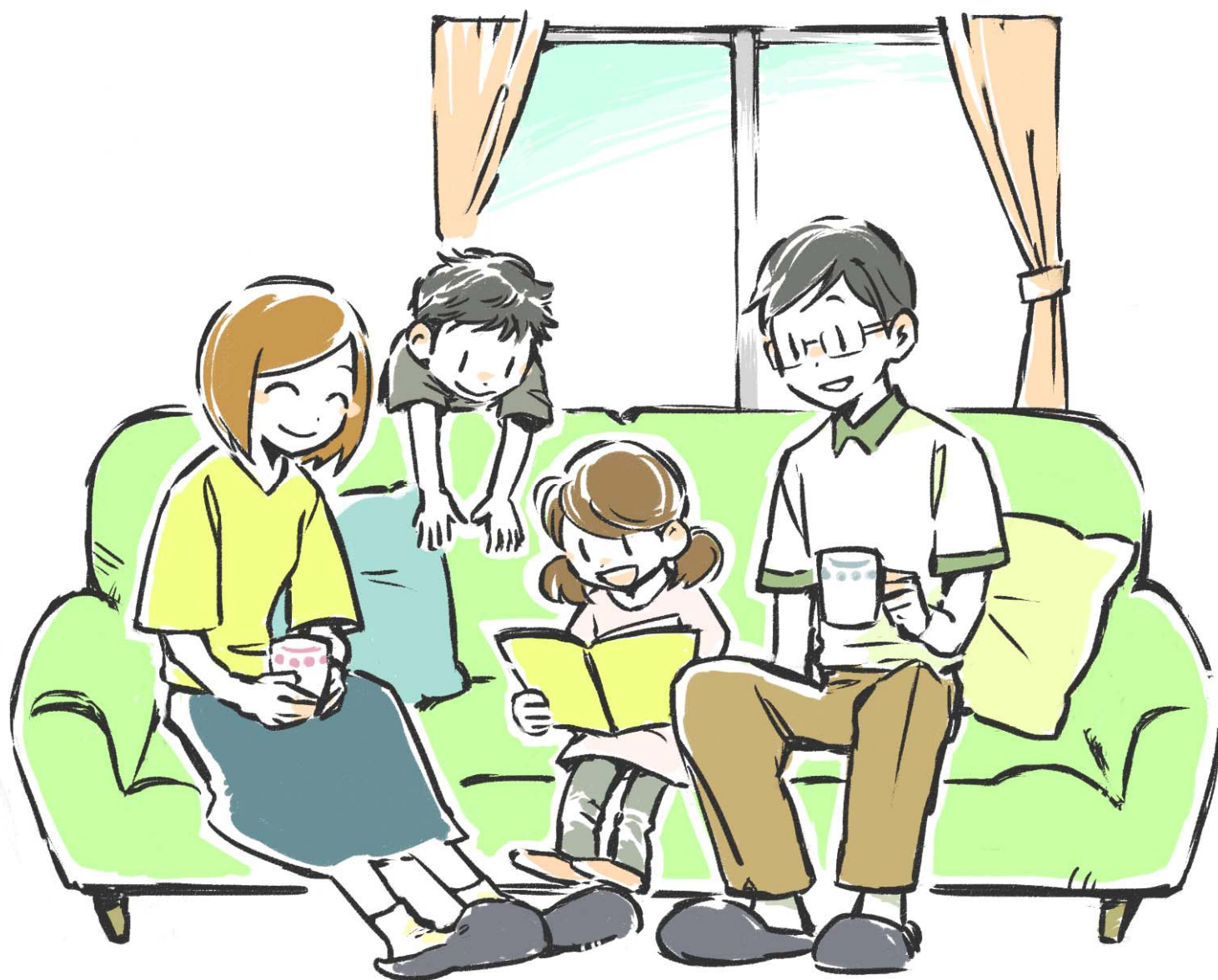
☐

その他

- (必要なものを書き加えてください)
- ☐ お薬手帳など処方内容がわかるもの
 - ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐

備蓄する薬剤や食品について、日頃から主治医と相談しておきましょう。

アレルギー疾患のこどものための
「災害の備え」パンフレット



アレルギー疾患のこどものための 「災害の備え」パンフレット

日本小児臨床アレルギー学会は、アレルギー診療に精通した医療スタッフ（医師、看護師、薬剤師、管理栄養士など）がチームとして、アレルギーをもつ患者さんの病気が良くなり生活しやすくなることを目指して活動しています。災害対応としては、今まで東日本大震災や熊本地震の時にアレルギーの患者さんへの支援活動を行ってきました。

災害が起こると生活を含め、様々なことが中断されます。病気をもつ人は、治療を続けることや症状を治すことが出来なくなることもあります。近年の災害で被害にあわれた方々や支援者からの報告から、アレルギーの患者さんにとってどのような支援が必要なのかが少しずつわかってきました。しかし、まだ解決できていない課題もあります。その課題のひとつとして、日頃からどの程度まで災害に備えていればよいのかははっきりしない点が挙げられます。そこで、患者さんやご家族が医療スタッフと話し合いながら、「災害に備える」ことを一緒に考える際に利用できるように本パンフレットを作成しました。ご活用いただければ幸いです。

本学会のホームページから無料でダウンロードできます
(<http://jspca.kenkyuukai.jp>)



2018年7月
一般社団法人 日本小児臨床アレルギー学会
災害対策委員会

<災害対策委員会>

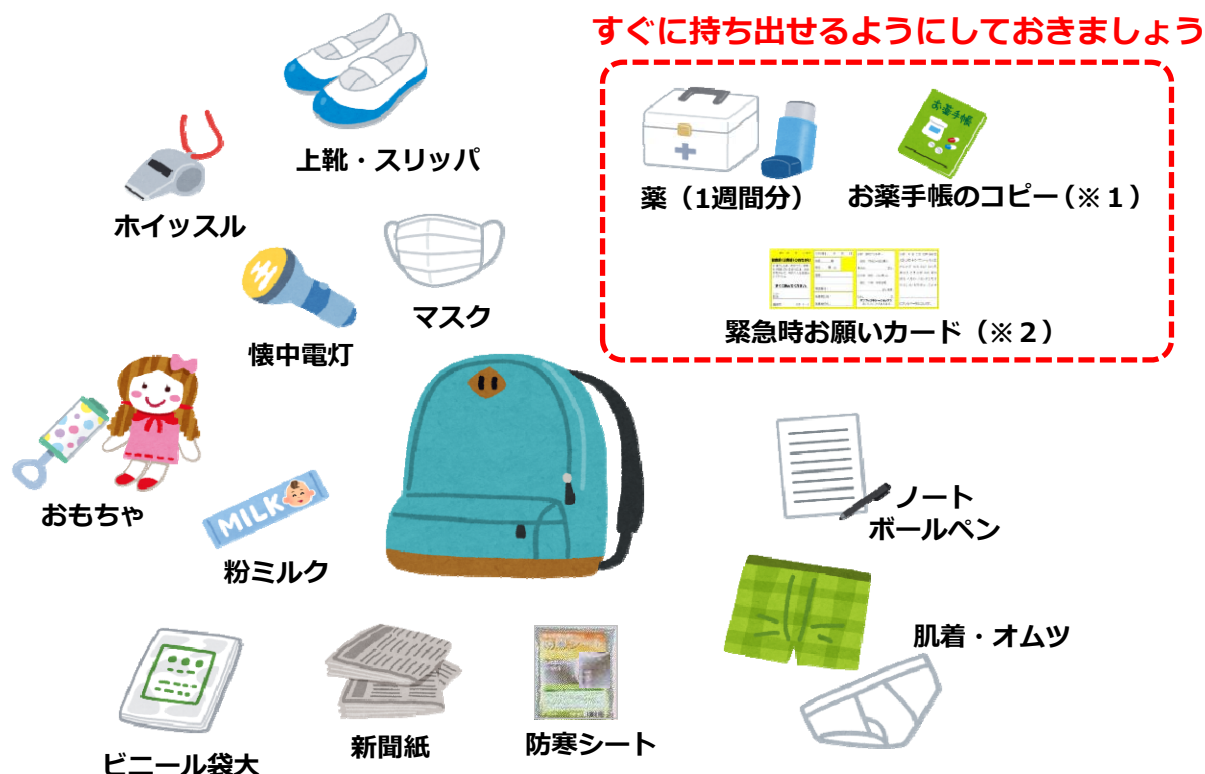
委員長	足立 雄一	富山大学医学部小児科	医師
委員	成田 雅美	国立成育医療研究センター総合アレルギー科	医師
	三浦 克志	宮城県立こども病院アレルギー科	医師
	金子 恵美	国立病院機構福岡病院	看護師
	中川 博之	株式会社ファーマシィ	薬剤師
	村里 智子	もりおかこども病院	管理栄養士

<パンフレット作成ワーキンググループメンバー>

ぜんそく	青野 珠可	株式会社杏林堂薬局	薬剤師
	石黒 奈緒	千葉愛友会記念病院	薬剤師
	新敷 祐士	株式会社 和商水島薬局3・10店	薬剤師
アトピー性皮膚炎	林 奈津子	大阪府済生会中津病院	看護師
	松田 教子	リョウこどもとアレルギークリニック	看護師
食物アレルギー	藤田麻奈美	国立病院機構福岡病院	管理栄養士
	古屋かな恵	愛知江南短期大学	管理栄養士

理事長	赤澤 晃	東京都立小児総合医療センターアレルギー科	医師
-----	------	----------------------	----

自分セットをつくろう！



※1 スマートフォン向けのお薬手帳アプリもあります

※2 お子さんの氏名、住所、電話番号、保護者氏名、緊急時連絡先、かかりつけの医療機関連絡先、アレルギー疾患名や緊急時の対応などを記入するカードです

（参考：環境再生保全機構 [よくわかる食物アレルギー対応ガイドブック](#)p.82）

通信手段が復旧すれば、支援情報を得たり自らSOSを発信することができます。
また、アレルギー疾患の相談ができる窓口も開設されます。

日本小児アレルギー学会

＜災害時のこどものアレルギーに関するE-mail相談窓口＞ ※災害時に開設します。

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（ぜん息、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。

* 日本小児アレルギー学会のHPから避難所等で活用いただけるパンフレットやポスターが[ダウンロード](#)できます。



ぜんそく

【災害に備える】

- ・ ぜんそく発作時の薬剤、長期管理薬（吸入薬・内服薬を1週間分）
- ・ 使い捨てマスク
- ・ アクションプラン(※1)の作成

※1 急性増悪(発作)の強度別にどのように対処するか、具体的な指示を書いた自己管理計画書
(環境再生保全機構HPより[ダウンロード](#)できます)

【災害直後の工夫（発生時～1週間）】

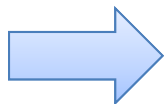
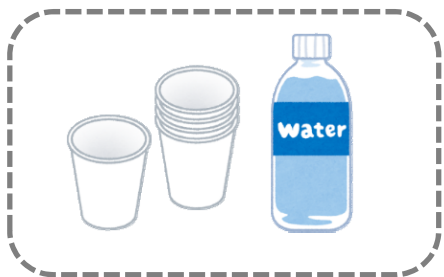
- ・ 避難所ではホコリを避けるためにマスクを着用
- ・ タバコや焚き火などの煙の近くには寄らないよう注意
- ・ イヌ・ネコアレルギーがある場合は、ペットと一緒に避難している世帯との接触に気をつける
- ・ 周囲にぜんそくがあることを知らせておく

【災害から少し経過してから気をつけること（災害後1週間～1ヶ月）】

- ・ 災害後の復旧作業や清掃では、ホコリや粉じんなどの影響でぜんそくの症状が悪化しやすいため、一時的に別の場所に避難することも考慮
- ・ 寝具のホコリ、カビ・結露対策として、こまめな掃除と定期的な換気

【あると便利な備品】～身近なもので吸入薬の補助器具（スパーサー）を作ろう～

- ・ 紙コップ
- ・ ペットボトルの水（500ml）



避難中の飲用水として利用できるほか、
緊急時では吸入薬のスパーサーとしても活用

緊急時スパーサーの作り方



アトピー性皮膚炎

日ごろから肌の調子を整えることが悪化を防ぎます。
また、子どもが薬の名前が言えるように日頃から呼び合ひましょう。

【災害に備える】

- ・ 処方されている軟膏（未開封のもの）
- ・ 入浴セット（石鹸、タオル）
- ・ ウェットティッシュ（肌に合うか事前に試しておく）
- ・ ペットボトル（使用後の空容器でスキンケア用の水を補充できるように）

【災害直後（入浴が難しいとき）の工夫（発生時～1週間）】

- ・ スキンケアができる場所を探す
- ・ 水道水を確保（部分的なスキンケアのために）する
- ・ 悪化しやすい部分（オムツ内、関節）のスキンケアをおこなう

悪化したところは清潔に努め外用薬を塗りましょう。
特に低年齢では体力が落ちると
アトピー性皮膚炎が悪化することがあります。

【災害から少し経過してから気をつけること（災害後1週間～1ヶ月）】

- ・ 皮膚が悪化するときは早めに医師と相談し、外用薬見直す（一時的に強いランクのステロイド外用薬が必要なときもあります）
- ・ 環境の変化によるストレスで痒みが増すことがあります。あそびや運動で発散させることも大切です

【あると便利なグッズ】

○痒みの対策

夏：保冷剤（叩いて冷却するタイプ）、扇子など

冬：筒状包帯（軟膏塗布後の保護、着替えが出来ないときに部分的に清潔を保ち皮膚の保護ができます）

○スキンケア

- ・ ペットボトル用シャワーキャップ（部分的な洗浄が可能）
- ・ 洗濯紐、洗濯バサミ（バスタオルをかけて簡易カーテンが作れます）



Ver 1.1
2018.07

食物アレルギー（実践編）

幼児期以上

火やお湯がなくても食べられるもの

主食

- ・ レトルト粥
- ・ レトルトリゾット
- ・ アルファ米
(水が必要)
- ・ パン缶
- ・ 乾パン



主菜

- ・ レトルト調理済み食品
(カレー、ハンバーグ等)
- ・ 肉、魚、大豆缶詰
- ・ 豆乳



副菜・菓子など

- ・ レトルトスープ
- ・ 野菜や果物の缶詰やジュース
- ・ 飲料水
- ・ 菓子



火やお湯があれば食べられるもの

パックご飯、乾麺、粉末スープ、フリーズドライ製品 等



離乳期

火やお湯がなくても食べられるもの



- ・ ベビーフード
- ・ レトルト粥
- ・ 乾パン（水に溶かすとパン粥になる）
- ・ ジュース、飲料水
- ・ 菓子



火やお湯があれば食べられるもの



- ・ アレルギー用ミルク
- ・ ベビーフード（フリーズドライタイプ）

食物アレルギー（実践編）

ローリングストック法で蓄えられるもの （常温保存が可能で、そのまま食べられる缶詰やレトルト食品等の加工品）

※加温が可能であれば温めて使用するなど、ライフライン等の状況によって使い方を工夫

※ローリングストック法とは
普段生活で時々利用し、
食べたら補充しておく
方法



レトルト調理済み食品のアレンジメニュー

カレーソース、ホワイトシチュー、ミートソースを使ってひと工夫



ご飯にかけてドリア風

パスタに合わせてスパゲティやグラタン風

餃子の皮に挟んでラザニア風

焼いた肉や魚のソースに

<注意>

各食品の内容は**購入時**に原材料表示や各社のHPで
必ず確認を行い、不明な点は問い合わせをしましょう