

令和5年度オンラインセミナー

正しく知ろう！ 食物アレルギー

～誤食の防止、発症時の対応を含めて～



正しく知ってる？
食物アレルギー

～県民の皆さまに知っていただきたいこと～

希望の家附属北関東アレルギー研究所
所長 荒川 浩一

正しく知ろう！食物アレルギー ～誤食の防止、発症時の対応を含めて～

- ① 食物アレルギーの基礎知識
- ② 家庭や児童施設、学校等での誤食の
要因や防止策
- ③ 食物アレルギー発症時の対応

食物アレルギーとは？ ①

- 食物によって引き起こされる抗原特異的な免疫学的機序を介して生体にとって不利益な症状が惹起される現象。

- 症状の誘発に食物が関与する。
-

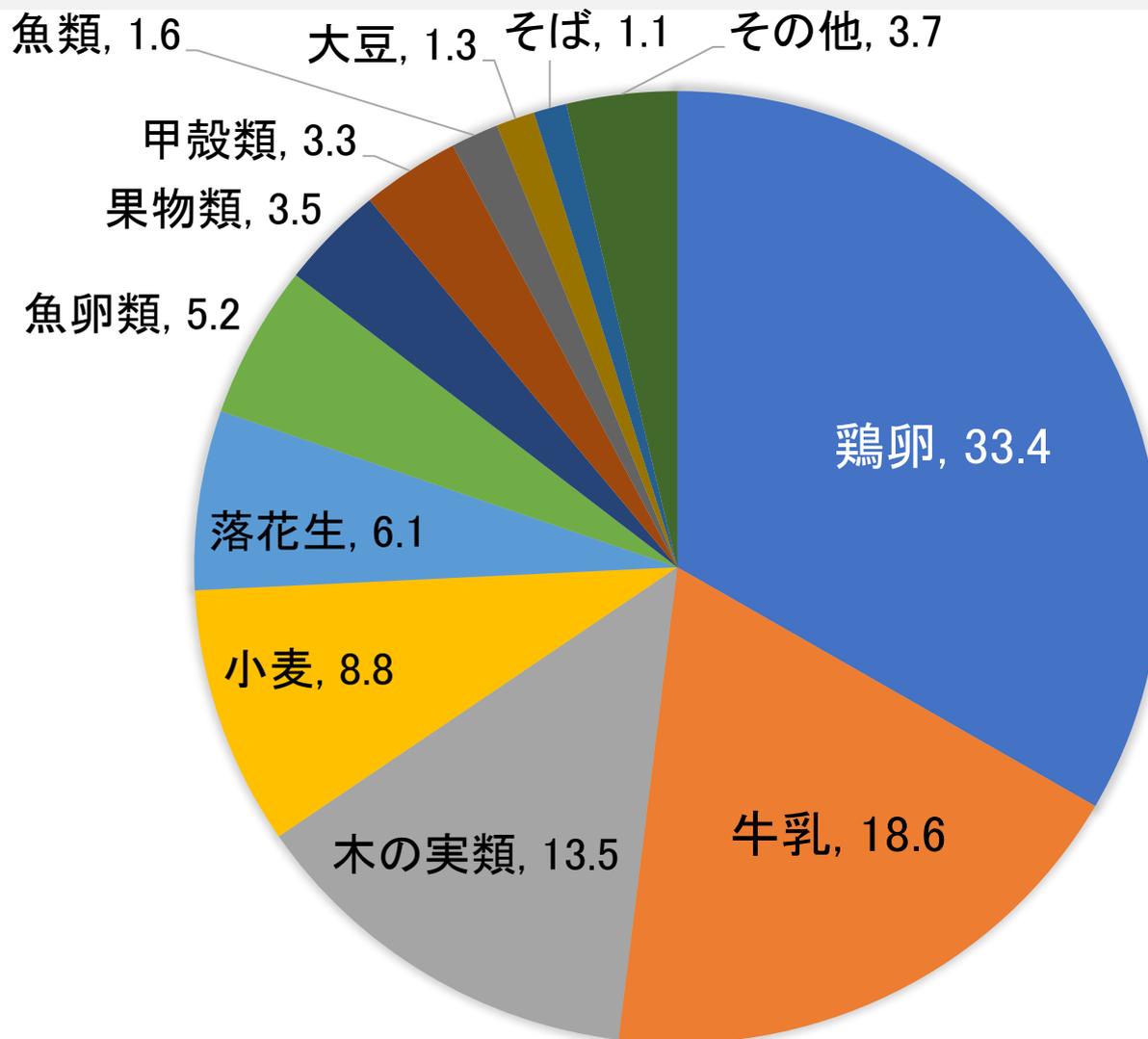
- 抗原特異的である。

例えば、鶏卵アレルギーの人は牛乳では症状を起こしません。

- 免疫が関係する。

マスト細胞や好塩基球という免疫細胞、IgE抗体が主に関与しています（I型アレルギー反応の場合）。フグやキノコの毒は免疫が関与していないのでアレルギーとはいいません。

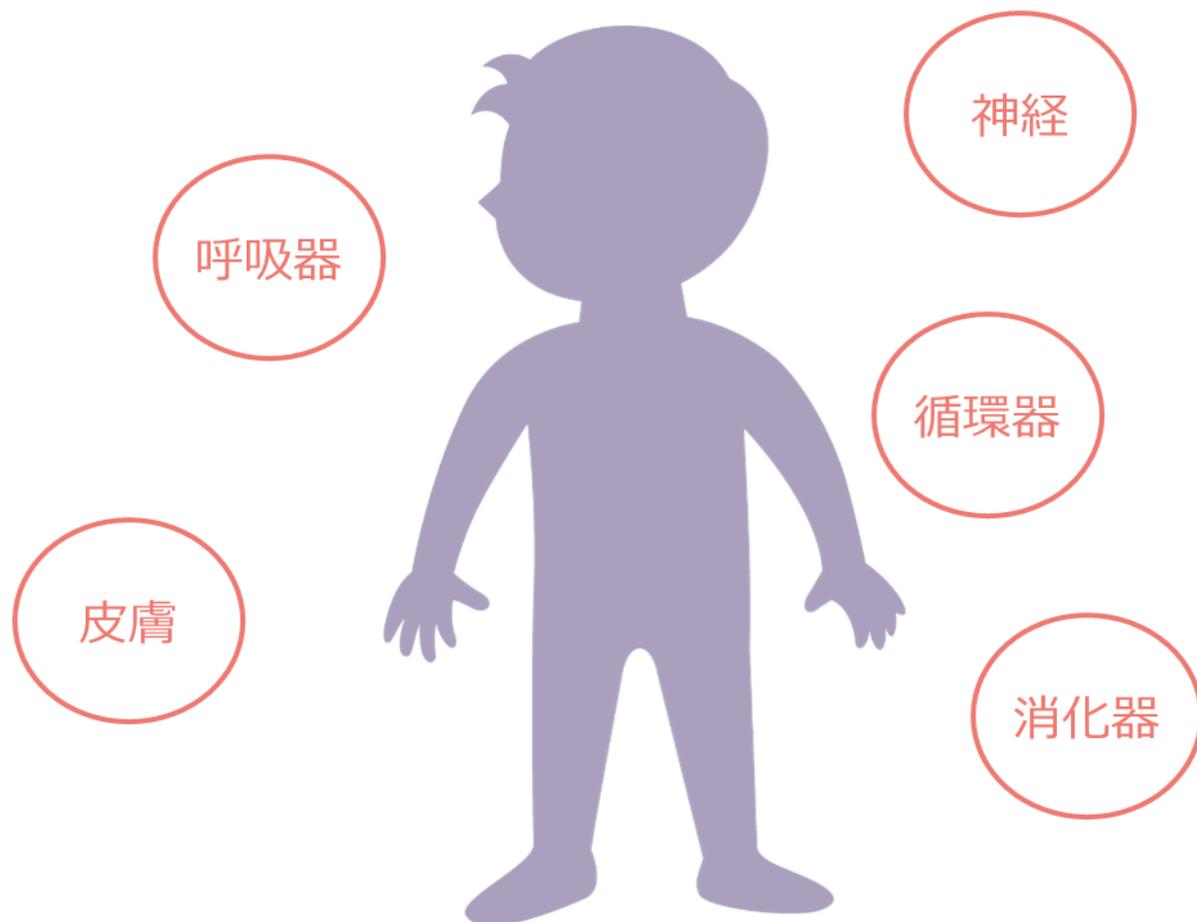
食物アレルギーの原因食物



令和3年 即時型食物アレルギーによる健康被害に関する全国実態調査
“何らかの食物を摂取後60分以内に症状が出現し、医療機関を受診したもの” n = 6080

食物アレルギーによって起こる症状 ①

- さまざまな臓器に症状が生じます。
- 症状は軽症・中等症・重症の3段階で評価します。



食物アレルギーによって起こる症状 ②

● 食物アレルギーの重症度

重症度	皮膚 	消化器 	呼吸器 	全身 
軽症 右記の1つでもあてはまる	<ul style="list-style-type: none"> ● 部分的な赤み、じんましん ● 軽いかゆみ ● くちびる・まぶたの腫れ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 口やのどのかゆみ・違和感 ● 弱い腹痛 ● 吐き気 ● 嘔吐・下痢（1回） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鼻水、くしゃみ 	
中等症 右記の1つでもあてはまる	<ul style="list-style-type: none"> ● 全身性の赤み、じんましん ● 強いかゆみ ● 顔全体の腫れ 	<ul style="list-style-type: none"> ● のどの痛み ● 強い腹痛 ● 嘔吐・下痢（2回） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 咳を繰り返す 	<ul style="list-style-type: none"> ● 顔色が悪い
重症 右記の1つでもあてはまる		<ul style="list-style-type: none"> ● 持続する強い（がまんできない）腹痛 ● 繰り返し吐き続ける 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 ● 持続する強い咳き込み ● ゼーゼーする呼吸 ● 息がしにくい 	<ul style="list-style-type: none"> ● 唇や爪が青白い ● 脈が触れにくい・不規則 ● 意識がもうろうとしている ● ぐったりしている ● 尿や便を漏らす

アナフィラキシーとは？

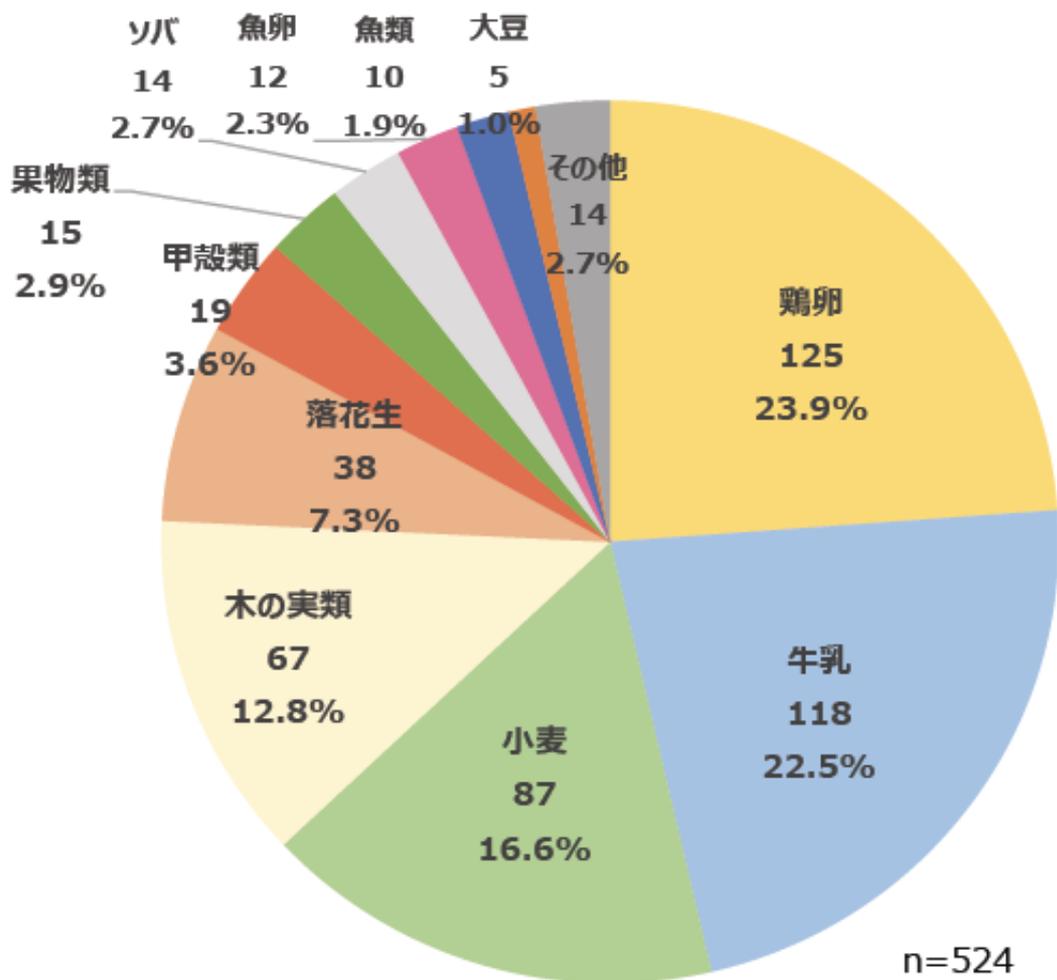
- アレルゲンの侵入などにより、複数の臓器に全身性にアレルギー症状が惹起され、生命に危機を与え得る過敏反応。
- 血圧低下や意識障害を伴うアナフィラキシー = アナフィラキシーショック

- 複数の臓器に症状が生じる。
皮膚症状 + 呼吸器症状や循環器症状などが生じます。

- 急速（数分～数時間以内）に症状が生じる。

- 生命に危機を与え得る状態。

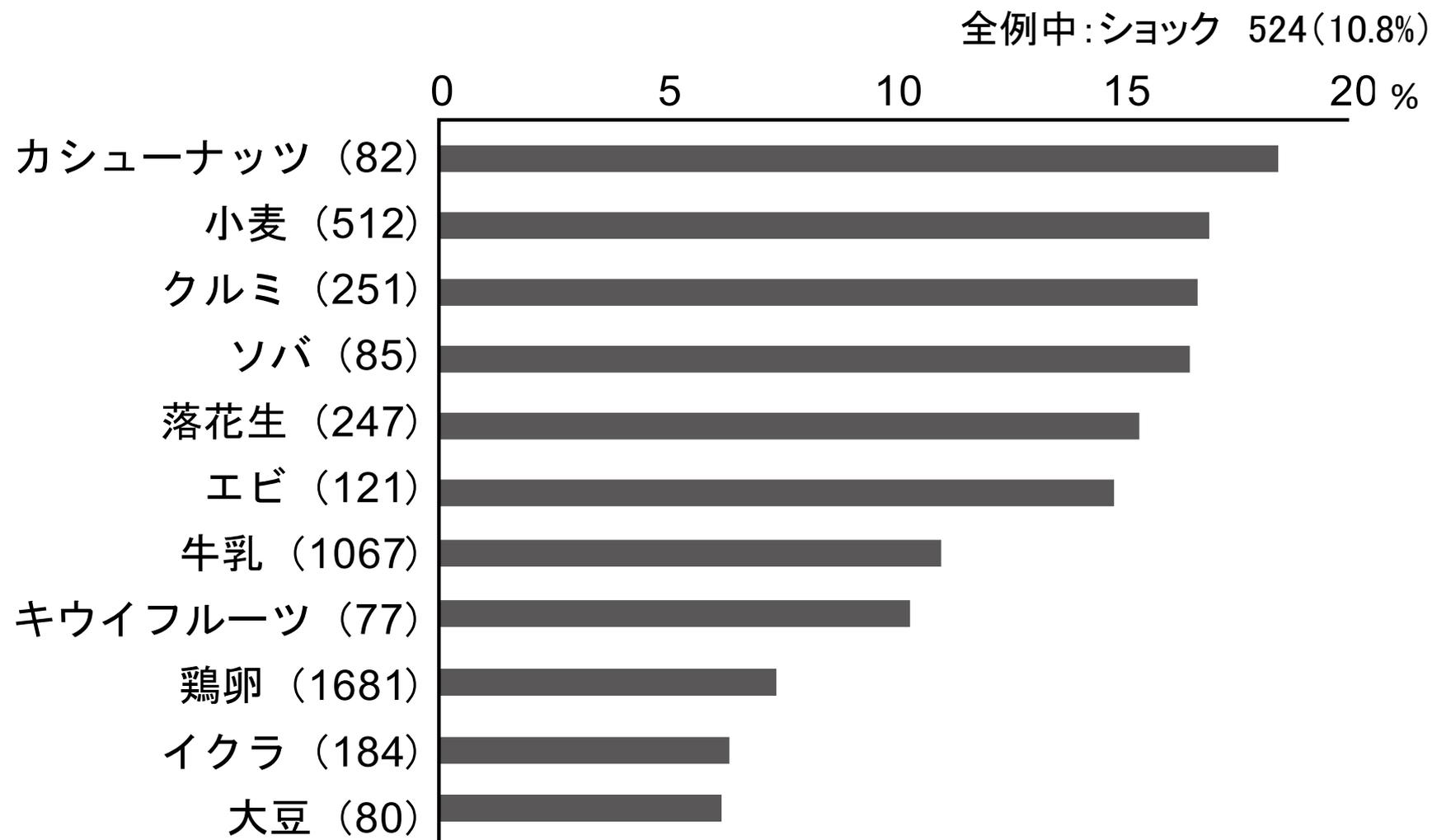
アナフィラキシーショック症状を誘発した原因食物



ショック症状を誘発した木の実類

木の実類内訳		
クルミ	42	8.0%
カシューナッツ	15	2.9%
カカオ	3	0.6%
ココナッツ	2	0.4%
マカダミアナッツ	2	0.4%
アーモンド	1	0.2%
ピスタチオ	1	0.2%
ヘーゼルナッツ	1	0.2%
合計	67	12.8%

食品別ショック症例の割合



アナフィラキシーを増幅させる促進因子



- 喘息(特にコントロール不良)の存在はアナフィラキシー重篤化の危険因子になるので、そのコントロールを十分に行う。
- 成人アナフィラキシーでは重症度の高いアナフィラキシー症例の割合は高齢群で高い。

運動後に誘発される食物アレルギー

事例Ⅳ-3 これまで症状なく食べていた小麦、食後に運動したら…（小麦）

○年齢・性別：12歳 男児 ○原因：スパゲティー（小麦） ○症状：アナフィラキシー

【経過】これまで小麦は普通に食べていました。しかし、学校給食の後、授業でサッカーをしていたら、突然、顔面、頸部、躯幹にじんま疹が出現し、意識を失って病院へ搬送されました。

【解説】今回の事例は食物依存性運動誘発アナフィラキシーが疑われます。給食で食べたスパゲティーが原因となり、その後の運動（サッカー）がきっかけとなってアレルギー症状が出現したと考えられます。

【対策】まず原因を確認しておくことが重要です。原因がわかれば運動前に該当食品を避けるか、該当食品を食べた後、約4時間運動を避けるようにしましょう。原因がわからなければ、給食後4時間は運動を避けることです。

家庭や児童施設、学校等での 誤食の要因や防止策

家庭編

10歳 男の子 アレルギー 冷やし中華(ピーナッツ)



家庭編

10歳 男の子 アレルギー 冷やし中華(ピーナッツ)



家庭編

10歳 男の子 アレルギー 冷やし中華(ピーナッツ)



10歳 男の子 アレルギー 冷やし中華 (ピーナッツ)



思わぬところにアレルギーが入っているものです。同じような商品でも入っているもの、入っていないものがあります。表示は必ず確認をしましょう。

家庭での誤食の要因や防止策

1. 食品購入時の注意点

(1) アレルゲン食品表示を確認する

(2) 安全に摂取できる加工品の一覧表の作成する

2. 情報共有

(1) 祖父母や親戚の方、友人にも伝える

(2) 台所などに原因アレルゲンの張り紙をする

3. 食事の準備

(1) 区別がつくように専用のお鍋やお皿を使う

(2) 食物アレルギーのお子さんも含めた全員が食べられるような食事にする

4. 食事時の注意点

(1) 間違えて食べないようにご家族全員で注意する

(2) アレルゲンの付着した取り箸やスプーンなどでお子さんに食べさせない

5. 食後の整理整頓

(1) 食後に残った料理は手の届かないところへすぐに片づける

(2) お子さんの目の届くところ、手の届くところに原因食品を置かない

(3) 食物を捨てるゴミ箱もお子さんの手が届かないように工夫する

家庭編

4歳 女の子 アレルゲン パスタゆで汁(小麦)



家庭編

4歳 女の子 アレルギー パスタゆで汁(小麦)



家庭編

4歳 女の子 アレルゲン パスタゆで汁(小麦)



4歳 女の子 アレルギー パスタゆで汁(小麦)



**慣れたところが失敗しやすいので、手順の確認が必要です。
アレルギー児の食事は別のお鍋で作りましょう。**

家庭での誤食の要因や防止策

1. 食品購入時の注意点

- (1) アレルゲン食品表示を確認する
- (2) 安全に摂取できる加工品の一覧表の作成する

2. 情報共有

- (1) 祖父母や親戚の方、友人にも伝える**
- (2) 台所などに原因アレルゲンの張り紙をする

3. 食事の準備

- (1) 区別がつくように専用のお鍋やお皿を使う**
- (2) 食物アレルギーのお子さんも含めた全員が食べられるような食事にする

4. 食事時の注意点

- (1) 間違えて食べないようにご家族全員で注意する
- (2) アレルゲンの付着した取り箸やスプーンなどでお子さんに食べさせない

5. 食後の整理整頓

- (1) 食後に残った料理は手の届かないところへすぐに片づける
- (2) お子さんの目の届くところ、手の届くところに原因食品を置かない
- (3) 食物を捨てるゴミ箱もお子さんの手が届かないように工夫する

自宅外編

3歳 女の子 アレルゲン ジェラート(乳)



自宅外編

3歳 女の子 アレルゲン ジェラート(乳)



自宅外編

3歳 女の子 アレルゲン ジェラート(乳)



3歳 女の子 アレルギー ジェラート(乳)



**アレルギーであることを伝えて、スcoopはきれいに洗浄してもらい、
コンタミの可能性のないところから商品を取って作ってもらう**

自宅外での誤食の要因や防止策

(1) 事前に利用する店の情報を入手しておく

(2) 食事の際の注意点

- ・「食物アレルギー対応」と提示していても、スタッフ間で食物アレルギーに関する知識には差がある。
- ・バイキング形式では、スプーン、 tong など他の料理と共有され、混入が起きやすい
- ・うどんの中には、打ち粉としてそば粉を使用しているものもある。そばアレルギーがある場合は、茹で湯とともに打ち粉にも注意する

(3) 誤食時の対応

- ・外食に行く前に、必ず内服薬やエピペン、気管支拡張薬などを準備する

児童施設、学校等での誤食の要因や防止策

1. 食物アレルギーの理解不足

→ 「学校における食物アレルギー対応マニュアル」の活用

2. 「アレルギー疾患用学校生活管理指導表」

の未提出 → 指導表の提出を徹底と個別取り組みプランの作成

3. アレルギー情報の共有不足

(1) スタッフ

(2) 保護者

→ 児の状況把握と共有

(3) 給食センター

4. 学校での誤配等

→ 校内研修(シミュレーション等)の定期的な実施

食物アレルギーの知識不足、おかわりの間違い

事例 iii-1 園でおやつのおかわりを間違えて配膳（鶏卵）

○年齢・性別：3歳 女児 ○原因：園で出された卵入りクッキー ○症状：じんま疹

【経過】4月の慣れないバタバタしている時期に、卵アレルギーの園児がおやつのおかわりをしたところ、先生が間違えて食べてはいけない卵入りのおやつをあげてしまい、食べたところ、じんま疹が出ました。

【解説】先生は新任初日で、仕事に慣れていませんでした。そのため、食物アレルギーに十分注意を払わず、あげてしまったそうです。また、おかわりということで、注意がおろそかになっていた可能性もあります。

【対策】先生が保育に慣れていない場合、特に食事の時間は、先生を増やし、食物アレルギーの園児に注意を払う必要があります。また、新任の先生にも、事前に食物アレルギーの知識をつけてもらうことが大切です。

情報の共有不足による事例:スタッフ間での情報共有が不足

事例 iii-5 延長保育の時間におやつを食べて（鶏卵）

○年齢・性別：1歳 男児 ○原因：卵を使用したプリン ○症状：じんま疹

【経過】 延長保育の時間におやつが出ました。担任の先生は食物アレルギーについて理解していましたが、そのときは別の先生が担当していました。担任でない先生は児の卵アレルギーのことを聞いておらず、卵を使用したプリンをおやつで与えてしまい、食べた直後から全身にじんま疹が出現しました。

【解説】 掲示板には食物アレルギー児の情報が記載されていましたが、直接担当の先生に伝達はなく、掲示板の確認を怠ったため、原因アレルゲン入りのおやつを渡してしまいました。

【対策】 食物アレルギーのことを掲示板に記載するだけでなく、直接しっかり伝達すること、また、配膳トレーに原因アレルゲンを記載したカードを載せることも配膳の間違いを防ぎます。食物アレルギー児のエプロンに、アレルギー情報を大きく記載するのも良い方法です。

情報の共有不足による事例：給食センターと施設間の情報共有不足

事例 iii-10 給食で使っている業務用豆板醤のメーカーが変更になって（ピーナッツ）

○年齢・性別：11歳 男児 ○原因：豆板醤 ○症状：じんま疹

【経過】 いつもの業務用豆板醤が、メーカーの製造中止になり、急に別の物に変更となり、回鍋肉に使用されました。生徒が口に入れて、痛みを先生に訴えたため、学校側からの給食センターへ問い合わせた結果、ピーナッツオイルが使用されていることがわかりました。

【解説】 いつも給食で使っている業務用豆板醤のメーカーが変更になってその変更先のメーカーのものにピーナッツオイルが入っていたため誤食事故を起こした症例です。

【対策】 給食で使用の食品メーカーが変わる際には、少量しか使わない調味料ひとつにしても必ず連絡がもらえるように学校の先生に事前をお願いしておきましょう。学校側も、アレルギー物質表示を確認して、保護者に連絡することが重要です。

学校給食における誤食防止策

(1) 学校給食における主な対応方法

(2) 献立作成

(3) アレルギー用の献立表作成

(4) 調理作業

(5) 学級での配膳時

(6) 食事中

(7) 食事後

1. 詳細な献立表による情報提供[レベル1]
2. 弁当持参対応[レベル2]
3. 除去食対応[レベル3]
4. 代替食対応[レベル4]

家から持参した弁当の保管例

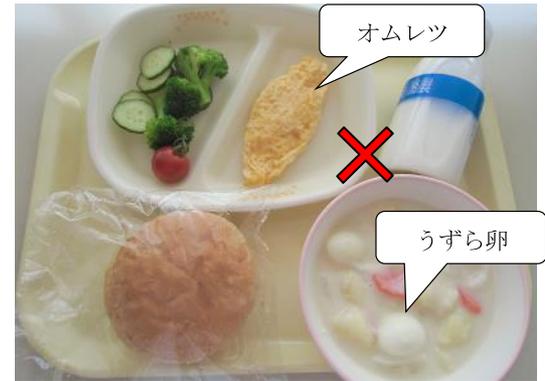
- 朝、児童生徒は登校したら、教職員に声をかけて、職員室の冷蔵庫などに保管する。
- 誤配がないように、必ず氏名を明記する。



除去食対応

アレルギー別に段階を設けて対応しようとする、対応が複雑化し、混入や誤食事故の原因となるので、できるだけ単純化する。

学校給食における誤食防止策



- (1) 学校給食における主な対応方法
- (2) 献立作成
- (3) アレルギー用の献立表作成
- (4) 調理作業
- (5) 学級での配膳時
- (6) 食事中
- (7) 食事後

- アレルゲンとなる食品がすべての料理に入らないようにする。
- 作業工程が複雑にならない。

- 小学校以降に食物アレルギーを発症することは稀ではなく、そば・ピーナッツ・カシューナッツ・ピスタチオ・クルミ・ペカンナッツは原則使用しない。



- その他、新規発症の原因となりやすい種実・木の実類やキウイフルーツなどを提供する際には注意を要する。

食事(給食・おやつ)献立や食事中に起きた事例

事例 iii-25 献立表の付箋が外れていたために… (牛乳)

○年齢・性別：12歳 女児 ○原因：カレーライス ○症状：アナフィラキシーショック

【経過】 学校給食で出たカレーライスを食べた後、全身じんま疹と喘鳴を伴う呼吸困難、意識もうろう状態となり、救急車で病院に搬送されました。栄養教諭は患児が牛乳アレルギーであり、アナフィラキシーを起こしたことがあることを知っていました。そして、当日のカレーライスに脱脂粉乳が含まれていることを献立表に付箋をつけて患児の保護者に配布しました。しかし、患児の母親は、付箋が外れていたためか、そのことに気づきませんでした。また、それ以前に出ていたカレーライスには脱脂粉乳は含まれておらず、普通に食べていたことも気が付かなかった要因でした。

【解説】 家族と学校側にはアレルギーの情報があってもかかわらず、乳の除去ができなかったことが、今回の事例を引き起こした原因です。付箋でのお知らせは、この事例のようにはがれてしまうこともあり注意が必要です。

【対策】 献立表は、園・学校側職員（栄養士、調理師、保育士、教諭）と保護者とで、同じ献立表を二重チェックできるようにすべきです。その際、見やすい献立表となるよう工夫してください。付箋でのマークは、簡単にはずれるおそれがあるのでやめるべきです。

学校給食における誤食防止策

- (1) 学校給食における主な対応方法
- (2) 献立作成
- (3) アレルギー用の献立表作成
- (4) **調理作業**
- (5) 学級での配膳時
- (6) 食事中
- (7) 食事後



専用のなべ、ボウル、ざるなどを整え、アレルギー別に調理器具を使い分ける。

- コンタミネーションが起こらないよう、区画された調理場所が望ましい
- 器具・食器などの使い分けや手洗い・使い捨て手袋の着用を徹底する
- 誤配のないように、学年・組・氏名・対応内容等を明記した食物アレルギー対象児童生徒用の容器などを準備する

学校給食における誤食防止策

- (1) 学校給食における主な対応方法
- (2) 献立作成
- (3) アレルギー用の献立表作成
- (4) 調理作業
- (5) 学級での配膳時
- (6) **食事中**
- (7) 食事後

○月○日	○○学校
	○年○組 ○○○○
一般給食	アレルギー対応食 (除去食)
キーマ カレー	キーマカレーの スキムミルク抜き 別のルウを使用
確認者氏名	○○ ○○
通信欄 (気づいた点を記入してもらう) *容器と一緒に返送ください。	

【児童生徒】

- ・学年・組・氏名・対応内容の表示を確認してから食事をはじめる。
- ・他の児童生徒の給食を食べないように十分注意する。

【他の児童生徒】

- ・食物アレルギーの児童生徒を理解し、対応食以外の給食を食べさせないようにする。

原則として食物アレルギーの児童生徒におかわりさせないようにする。

学校での食物アレルギー初発の対応

食物依存性運動誘発アナフィラキシーは、これまでにアレルギー症状を呈したことの無い児童生徒に発症することがあり、対応が必要となる。

このような状況では、処方薬がなく対応は限定的になるが、重症度に応じた初期対応で症状の進行を抑え、救命率を向上させることができる。救急隊の到着や、医療機関へ搬送する前に、ひとつでも多く対応を現場で行う。

具体的には、意識状態や呼吸、脈拍などを確認して児童生徒の安静を確保する、応援を呼ぶ、救急要請する、原因食物の付着があれば除去する、体位を調整するなどである。

食物アレルギー発症時の対応

アレルギー症状の治療

- 症状が軽いとき（軽症～中等症）：症状に合わせた治療

皮膚症状



- ・抗ヒスタミン薬の内服

呼吸器症状



- ・気管支拡張薬の吸入
- ・（医療機関では）必要により酸素吸入

消化器症状



- ・（医療機関では）経口摂取が困難な場合は補液

- 症状が重症のときや中等症でも症状の進行が急激なとき、アナフィラキシーの既往があるとき

家庭ではアドレナリン自己注射器による自己注射、医療機関ではアドレナリンの筋肉注射やステロイド薬の投与を行うこともあります。

アドレナリン自己注射薬を使用すべき症状

消化器 の症状



繰り返し吐き続ける



持続する強い（がまんできない）腹痛

呼吸器 の症状



のどや胸が
締め付けられる



犬が吠える
ような咳



ゼーゼー
する呼吸



声がかすれる



持続する
強い咳込み



息がしにくい

全身 の症状



唇や爪が青白い



尿や便を漏らす



ぐったりしている

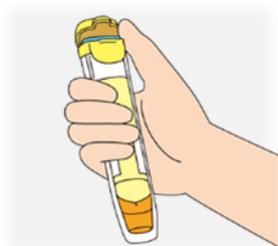


脈が触れにくい・
不規則



意識がもうろうと
している

アドレナリン自己注射薬の使用法



ケースから取り出す。



グーで握る。
オレンジの側から針が出る。



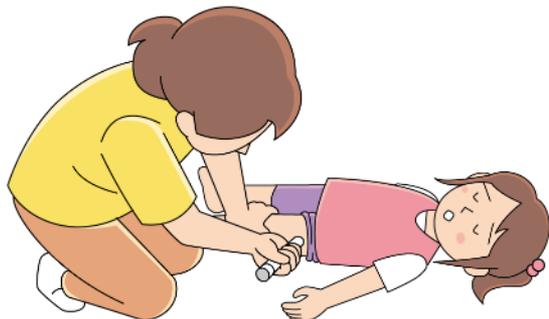
安全キャップをはずす。



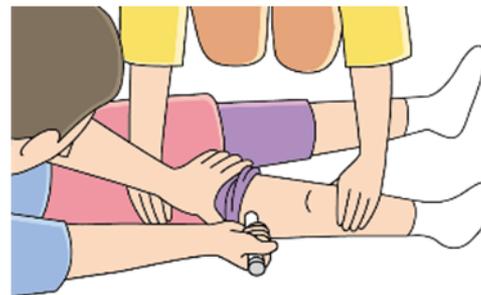
ふとももの中心から少し外側に
当てて強く押し、数秒間保持する。

使用法を忘れてしまったら自己注射薬本体のラベルを確認しましょう。

- 介助者なしでアドレナリン自己注射薬を使用する場合は、子どもが動かないようにしっかりと固定する必要があります。



膝関節をしっかりと
押さえて、接種する
場所がずれないように
する。



介助者がいるときは、
ふとももの付け
根と膝をしっかりと
押さえる。

誤注射を避けるための正しい持ち方



- 本剤の誤注射を防止するため、指または手等をオレンジ色の先端にあてないように注意するようご指導ください。
- なお、もし指または手等に誤って本剤を注射した場合には、直ちに医療機関を受診して、適切な処置を受けるようご指導ください。

練習用トレーナーで日頃からの練習をご指導ください

- 製品には針も薬液も含まない『練習用トレーナー』が付いています。
- 使い方に慣れていただくために、『練習用トレーナー』を用いて日頃から練習しておくようご指導ください。
- 絶対に製品本体では練習しないようにご指導ください。



急性期症状への対応

事例V-1 エピペン[®]注射、子どもの反応は「打たないで」（牛乳）

○年齢・性別：8歳 女児 ○原因：板チョコ（牛乳） ○症状：アナフィラキシー

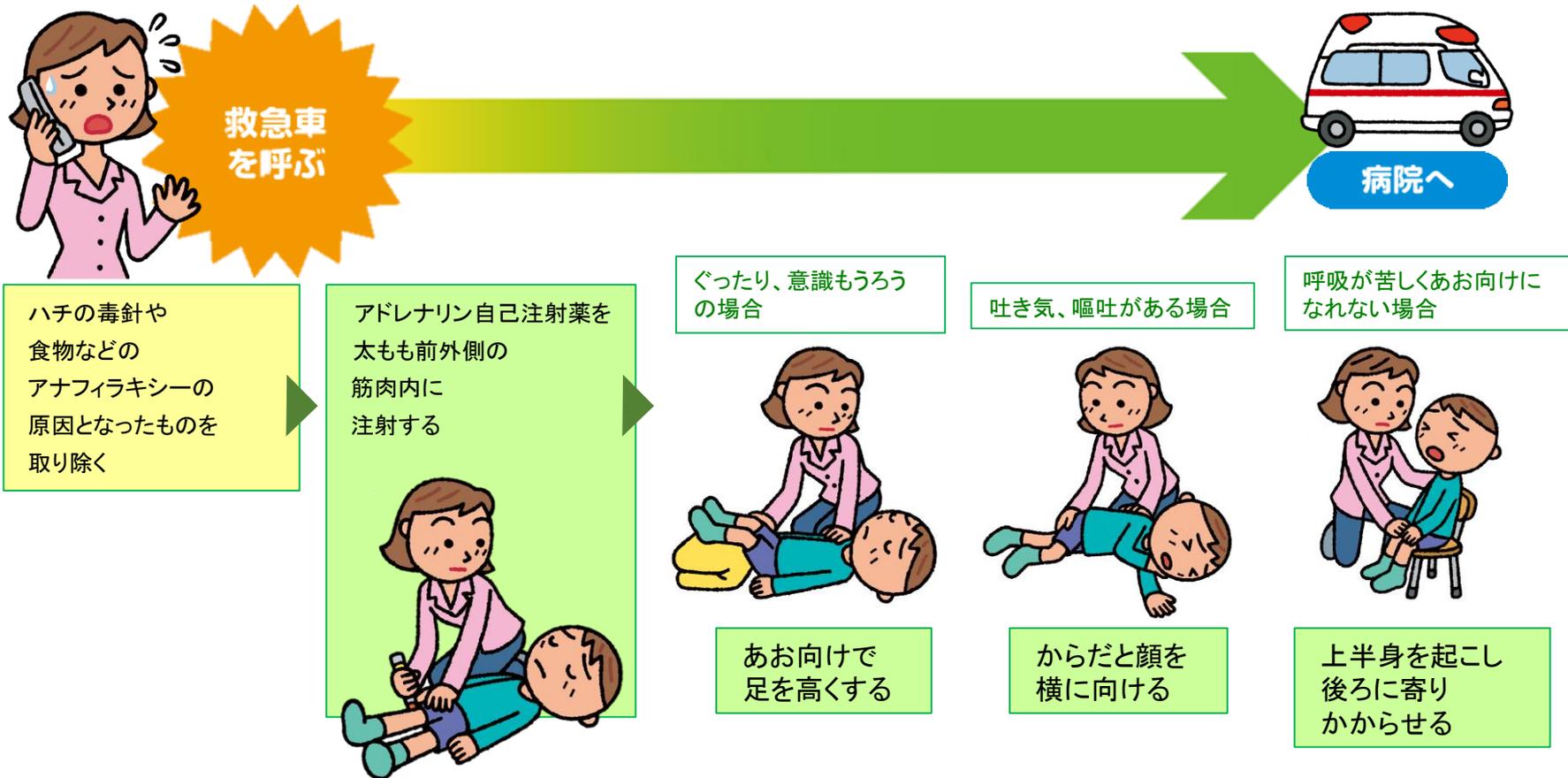
【経過】学童保育でみんなが食べていた板チョコを間違えて食べてしまいました。その後、鬼ごっこをしていたら、呼吸苦しさを訴え始め、咳・喘鳴、皮膚のかゆみとじんま疹が全身へ広がりました。指導員が患児にへエピペン[®]を打つのかと聞いたところ、「打たないで」といいましたが、指導員から連絡を受けた母はエピペン[®]注射が必要と判断しました。それを聞き、患者本人が大腿中央外側を指さし、「ここへ打って」と言い、指導員がエピペン[®]注射をしました。

【解説】子どもの場合は、本人に聞いても正しい判断はできないこともあります。多くの患児が「打たないで」というでしょう。母親や、病院に連絡をして判断することが重要です。

【対策】日ごろからエピペン[®]注射の実践的なトレーニングを行い、実際の場面でスムーズに行動できるようにしておきましょう。食物アレルギー急性症状チェック表を園・学校側と保護者の両者が携帯し、症状をチェックすると判断しやすくなります。

アドレナリン自己注射薬の注射のタイミングは、過去のアナフィラキシー発現の有無や、初期症状を参考にします

● アドレナリン自己注射薬の注射が必要になったときの対処法



初期対応に関するクイズ

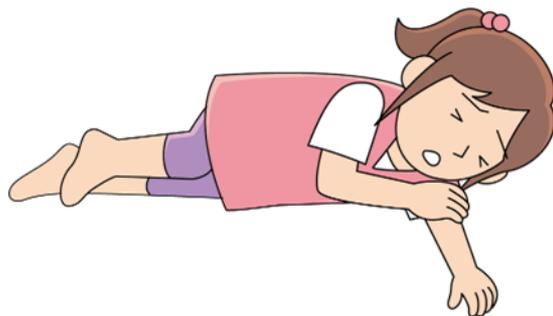
Q1

鶏卵アレルギーと診断されている女兒。
おやつを食べたあとに「気持ちが悪い」といい出しました。
お菓子の記載されている成分表を確認したところ、鶏卵が含まれていることに気づきました。
その後、急に嘔吐しました。
会話は問題なく可能で、顔色も悪くありません。

適切な体位は？

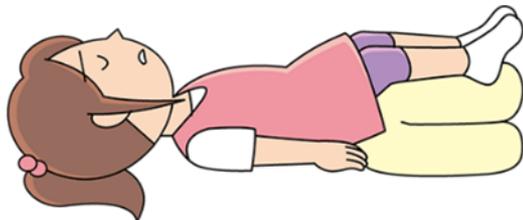
1

体と顔を横に
向ける。



2

仰向けにして
足を高くする。



3

上半身を
起こす。



A1

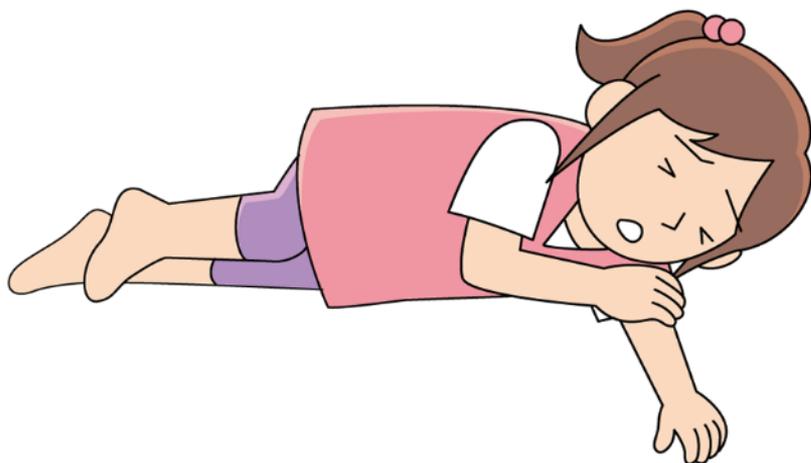
正解は 1 : 体と顔を横に向ける。

鶏卵アレルギーの症状の一つとして、吐き気、嘔吐といった消化器症状が認められています。

嘔吐の際に注意すべきことは、まず、嘔吐物が気道に入って肺炎や窒息を起こすのを防ぐことです。

そのため、嘔吐物が横に流れ出るように、体と顔を横に向けることが重要です。

嘔吐があるときの体位



- アナフィラキシーショックで
血圧が低下しているような状況では
仰向けにて足を高くします。



- ぜん息の症状などで呼吸が
苦しいときは上半身を起こします。



Q2

牛乳アレルギーと診断されている男児。
以前にアナフィラキシー症状により入院したことがあります。
病院から、抗ヒスタミン薬と気管支拡張薬、およびアドレナリン自己注射薬が処方されています。
自宅で夕食をとっているときに、誤って乳製品の入ったパンを食べてしまいました。
しばらくしてから軽い咳が出始め、ひどくお腹を痛がり出しました。
さらに数分後には、ゼーゼーと呼吸が荒くなってきています。
意識はしっかりとしています。

救急車の要請とともに、自宅ですぐに行う処置で適切なものは？

1

抗ヒスタミン薬を
内服させる。



3

アドレナリン
自己注射薬を
使用する。



2

気管支拡張薬を
吸入させる。



4

仰向けにして
足を高くする。



正解は 3 : アドレナリン自己注射薬を使用する。

過去にアナフィラキシー症状を起こして入院したことがあり、今回も乳製品の誤食によってアレルギー症状が急速に進んでいます。

このような場合には、抗ヒスタミン薬の内服や気管支拡張薬の吸入よりも、まず、アドレナリンの自己注射を行う必要があります。

なお、今回ゼーゼーと呼吸が苦しそうであるものの、意識はしっかりとしており、呼吸を楽にするためには上体を起こす必要があります。

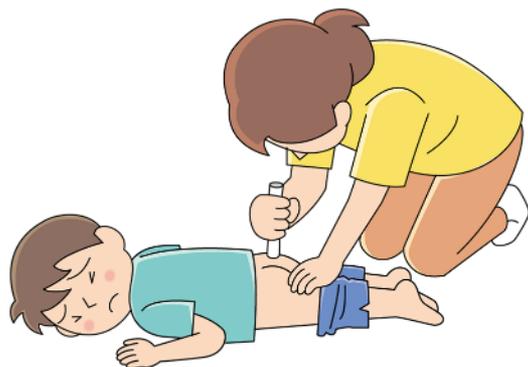
<p>消化器 の症状</p>	 <p>繰り返し吐き続ける</p>	 <p>持続する強い（がまんできない）腹痛</p>				
<p>呼吸器 の症状</p>	 <p>のどや胸が 締め付けられる</p>	 <p>ケン ケン 犬が吠える ような咳</p>	 <p>ゼー ゼー ゼーゼー する呼吸</p>	 <p>ア ア ア 声がかすれる</p>	 <p>ゴホ ゴホ ゴホ 持続する 強い咳込み</p>	 <p>息がしにくい</p>
<p>全身 の症状</p>	 <p>唇や爪が青白い</p>	 <p>尿や便を漏らす</p>	 <p>ぐったりしている</p>	 <p>脈が触れにくい・ 不規則</p>	 <p>意識がもうろうと している</p>	

Q3

アドレナリン自己注射薬はどの部位に、どのように使用しますか？

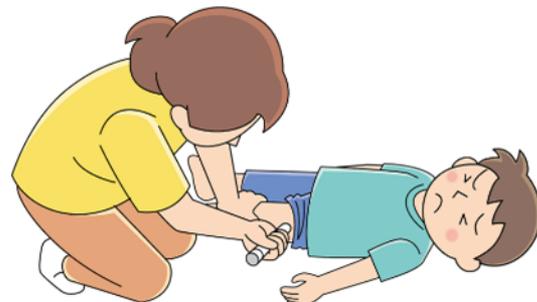
1

臀部に
勢いをつけて
垂直に打つ。



3

ふとももの外側に
勢いをつけて
垂直に打つ。



2

上腕に強く
押さえるように
垂直に打つ。



4

ふとももの外側に強く
押さえるように
垂直に打つ。

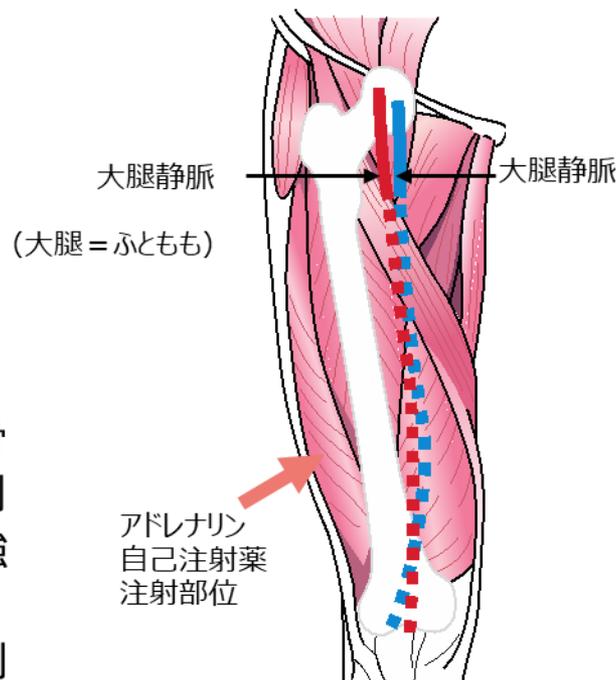


正解は 4 : ふとももの外側に強く押さえるように垂直に打つ。

アドレナリン自己注射薬は筋肉注射であり、筋肉量が多いふとももの真ん中からやや外側のあたりに、垂直に、強く押さえつけるように使用します。勢いよく打つと、打つ場所から外れてしまう可能性が高くなり、また、針による裂傷のリスクも高くなるので危険です。



ふとももの内側は大きな血管が通っており、ふともも前面も骨が近くにあります。ふとももの内側や前面に注射すると、薬剤が血管や骨に入り一気に血流に乗って全身を巡るため、強い副作用が発生する可能性があります。したがって、アドレナリン自己注射薬はふともも真ん中前外側の筋肉に確実に注射することが大切です。



アドレナリン自己注射薬を 使用するタイミングについて 考えてみましょう。

あなたが実際に遭遇した場合、どのタイミングで対応するでしょうか？
考えながらVTRを視聴しましょう。

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
2. 炊き出しで確認しましょう
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
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。

本日の講演のまとめ

- 1) 食物アレルギーの正しい知識を身につける
- 2) 誤食時の要因と防止策はヒヤリハット集を参考に家庭、自宅外、学校等での対応を確認する
- 3) 初期対応について身につける
- 4) エピペンを打つタイミングを十分に理解しておく
- 5) エピペン投与法をトレーナーで繰り返し練習する

ご清聴ありがとうございました。