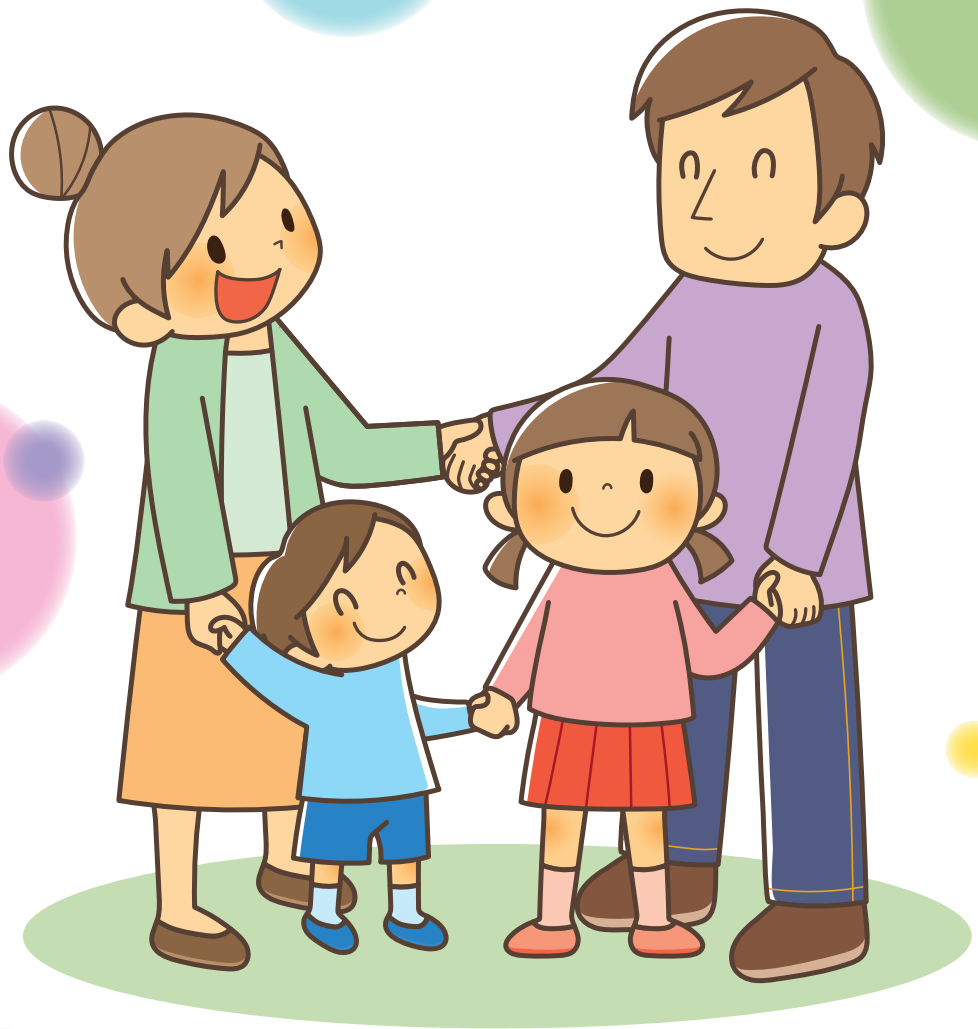
災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット



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、アトピー性皮ふ炎、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いてきました。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
アトピー性皮ふ炎、非常時に備えて	二村　昌樹	国立病院機構名古屋医療センター小児科
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

災害時アレルギー対応

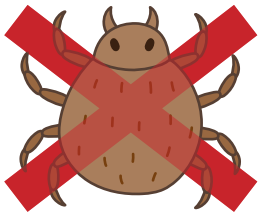
ぜんそくのこどもへの対応

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、スペ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、スペ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ペ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/

災害時アレルギー対応

アトピー性皮ふ炎のこどもへの対応

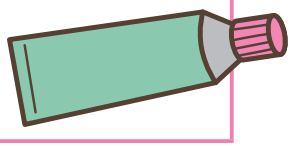
いままでとは違う生活環境で皮ふをよい状態に保つことは、とても難しいことです。シャワーや入浴についても困ったときは、避難所や行政の担当者に相談しましょう。

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。

※市販のウエ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。



皮ふ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。皮ふ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/

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

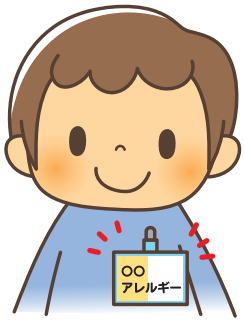
原因食物が調理に使用されていないか、確認しましょう。しかし、大量調理なので少量混入は避けられないものと考えましょう。

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/

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/

災害時アレルギー対応

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。小さなこどもでは、エアゾール製剤にスペーサーも必要です。
- ☐

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。
- ☐

アトピー性皮ふ炎

- ☐ **ぬり薬　　1 週間分**
  災害時は皮ふ炎が悪化しやすいので、普段使っていな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、洗うための泡が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。