

## 食物アレルギーの症状が出たときは…

原因食物を摂取すると、全身に様々な症状がみられます。

以下の症状が1つでもあれば、アドレナリン自己注射薬「エピペン®」を使用すべきとされています。

症状がある場合には、大きな声で助けを求め、すぐに医師に診せましょう。

〈日本で処方されるエピペン®〉  
0.3mg製剤と0.15mg製剤があります。



図：0.3mg製剤

消化器の 症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 繰り返し吐き続ける</li> <li>● 持続する強い（がまんできない）おなかの痛み</li> </ul>
呼吸器の 症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>● のどや胸が締め付けられる</li> <li>● 犬が吠えるような咳</li> <li>● ゼーゼーする呼吸</li> <li>● 声がかすれる</li> <li>● 持続する強い咳</li> <li>● 息がしにくい</li> </ul>
全身の 症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 唇や爪が青白い</li> <li>● 脈が触れにくい・不規則</li> <li>● 意識がもうろうとしている</li> <li>● ぐったりしている</li> <li>● 尿や便を漏らす</li> </ul>

出典：一般向けエピペン®の適応（日本小児アレルギー学会）改変

## 命に関わる「アナフィラキシーショック」が 起こることもあります！

「アナフィラキシーショック」とは、全身のアレルギー反応で、皮膚、呼吸器、循環器、消化器などで様々な症状を起こします。

重篤な場合は、意識障害や血圧低下など生命に危険を及ぼす可能性のあるショック症状（アナフィラキシーショック）を起こすことがあり、迅速な救急対応が必要です。



医療監修：社会福祉法人希望の家附属北関東アレルギー研究所 所長 荒川 浩一  
公益社団法人群馬県医師会

発行：群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課  
〒371-8570 群馬県前橋市大手町1-1-1  
☎ 027-226-2424 ✉ shokuseika@pref.gunma.lg.jp  
令和6年1月 発行

# 災害における 食物アレルギーガイド

日本語版

近年、日本では台風や集中豪雨、地震など災害が多く発生しています。災害時には、アレルギー症状を引き起こすリスクが増えます。

このガイドでは、リスク軽減のために、基本の防災対策に加えて普段から準備しておくべきことや実際に災害に遭遇した場合の対応について紹介します。



## 非常用持ち出し袋を準備しましょう

非常用袋や防災セットと一緒に、次のものを準備しましょう。

- 薬やお薬手帳のコピー
- アレルギー対応食・アレルギー用ミルク・哺乳瓶・水
- アレルギーがあることを周囲に知らせるもの（シールや名札など）



## アレルギー対応食は、普段から少なくとも 2週間分は、買い置きしておきましょう

大規模災害時には、アレルギー対応食や乳児用ミルク、離乳食などは、一般的な食品よりも手に入れにくくなることが想定されます。

そのため、普段から少なくとも2週間分を買い置きしておくことが推奨されています。



## 炊き出しや支援物資の内容を確認しましょう

原因食物が調理に使用されていないか、確認しましょう。

ただし、大量調理されているものが多いので、少量の混入も考えられます。

アレルギー用の支援物資については、行政担当者や調理担当者等に相談しましょう。



## 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

周囲の人が、善意で子どもに食べ物を与える場合があります。

子どもには、必ず保護者が内容を確認したものを食べるように教えましょう。



## 食物アレルギーがあることを周囲に知らせ、未然に誤食事故を防ぎましょう

食物アレルギーがあることを衣服の見えやすい所に貼って、周囲の人に伝えましょう。

ガムテープに書いて貼るのも良いでしょう。

未然に誤食事故を防ぎましょう。

また、行政担当者（避難所の職員など）に食物アレルギーがあることを早めに伝えて、支援が受けられるようにしましょう。



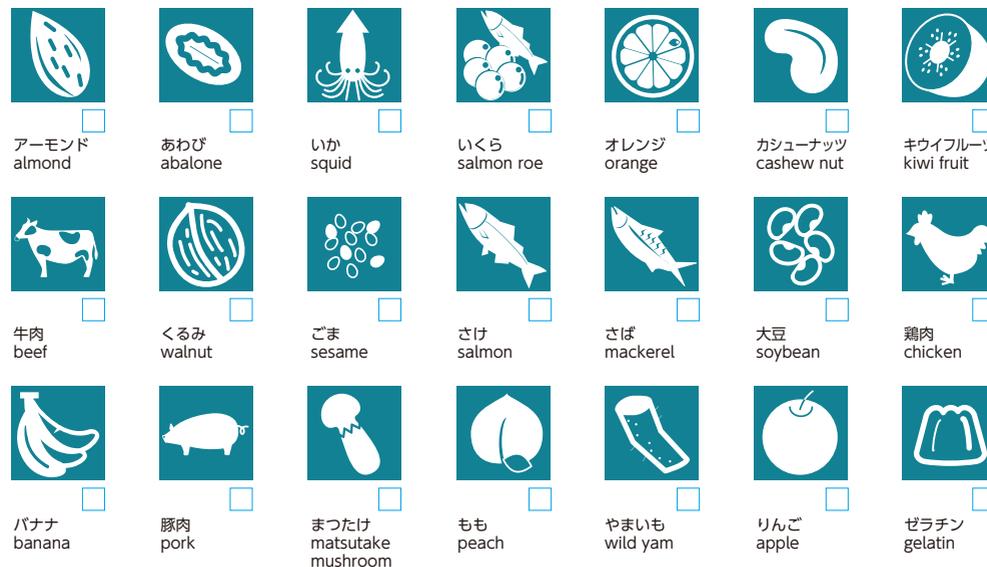
## アレルギー表示を確認し、周囲の人に伝えましょう

食物アレルギーの方は、下の該当するピクトグラムを指し示すか、にを入れて周囲の人に伝えましょう。

### 必ず表示されるアレルギー



### 表示が勧められているアレルギー（表示されない場合もあります）



- 日本と海外では表示されるアレルギーが一致しないことがあります。
- くるみについては、2025年4月から必ず表示されるアレルギーになります。

### 次の表示にも注意しましょう

原材料にアレルギー表示がなくても、製造工程でアレルギーが混入している場合があります。

- うどんの例** 本製品の製造ラインでは、「そば」を製造しています。
- しらす干しの例** 本製品のしらすは、「かに」が混ざる漁法で採取しています。
- スナック菓子の例** 本製品の製造施設では、卵、乳、落花生を含む製品を製造しています。