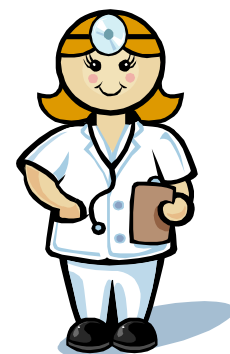


# 準備しておきましょう

## 食物アレルギー 災害時への備え

児童・生徒の  
保護者の皆様へ



東日本大震災で被災した方の中には、食物アレルギーを持つ方も多くいました。  
いつも通りの生活が突然できなくなる災害時に備えて、普段からできることを考えてみましょう。

まずは、明確な診断を受けましょう。  
念のための除去は、災害時には  
危険と不安を大きくします。

災害に備えて、必要な物品を  
7日分そろえておきましょう。

平常時から情報収集を  
しておきましょう。

医療機関で正確な診断を受け、本当に除去が必要な食品を知りましょう。“微量の混入まで完全除去の必要がある”のか、“少量なら食べられる”のか、等の程度も明らかにしておくことが大事です。

普段から自己判断での除去食は避けましょう。

負荷試験を実施している医療機関は「食物アレルギー研究会」のホームページで確認できます。

URL: <http://www.foodallergy.jp/>

保存可能な普段食べている食品や、アレルギーとなる食品を含まない保存食を常時7日分(21食分)程度多めに準備して、賞味期限内に順に使用して補充する。(ローリングストック法)  
誤食時の緊急薬(医師から処方されているエピペン®、抗ヒスタミン剤など)  
食べられない食品・量などを書いたメモ、サインプレート、ステッカーなど  
かかりつけ医院・病院・食物アレルギー対応食品を購入できる施設の連絡先

平常時から患者会などの団体に入るなどしておく、災害時に団体を通して支援を受けやすくなります。また、災害時だけでなく、食物アレルギーについて相談できる場として患者会などの活用も検討しましょう。

アレルギーの会 全国連絡会

URL: <http://www.allezen.net/>

アレルギー支援ネットワーク

URL: <http://www.alle-net.com/>



## 災害直後のために、各自で備蓄を



災害直後、食品の流通・交通手段が途絶えていつものように食品を購入できません。病院は緊急対応に追われ、救急車を呼ぶことも困難です。災害時には、食物アレルギーのお子さんが安心して食べられる食品は、いつも通りに手に入るとは限りません。

様々な援助が開始されるまで、**7日分(21食分)**は個人で備蓄するよう心がけましょう。  
(東日本大震災規模の災害では、実際には援助が行き渡るまでに1週間程度かかると予想されます。)

## 避難所生活では、こんなことも



援助が開始されても、除去内容があいまいな場合は、避難所生活での食事はどれも「自分にとって安全かどうかわからない」状況になりますが、他に食べる物が無いので「アレルギー反応が出るかもしれない」という不安を持ちながら食べる・・・安心して食べられるよう、平常時に医師による明確な診断を受けておくと共に、**アレルギー表示の見方など、食品表示の知識**を身につけておきましょう。

支援者の方に食物アレルギーであることがわかるように、サインプレートやタックを用意しておくといいでしょう。

## 神奈川県で活動している患者団体

神奈川県では、「NPO法人アレルギーを考える母の会」との共同事業として研修会等を開催しています。

【NPO法人アレルギーを考える母の会】

URL: <http://hahanokai.org/>

茅ヶ崎保健福祉事務所地域食生活対策推進協議会  
茅ヶ崎市(学務課)

## 災害時用備蓄のポイント

備蓄食品は、普段食べているものを**7日分**多めに準備し、賞味期限内に常時回転させながら食事に利用しましょう。アレルギー対応レトルトカレーやアルファ化米、そのまま食べられる菓子類、缶詰なども備蓄食品になります。

自宅に備蓄する他、災害時に身を寄せられる親戚宅などに備蓄食品を置かせてもらうことも考えられますね。

## 支援者の方へのお願い

氏名 \_\_\_\_\_

この子は \_\_\_\_\_ のアレルギーです。  
誤って \_\_\_\_\_ を食べると、じんましん  
や呼吸困難等が現れ、生命にかか  
わることがあります。右上〔 〕内  
の症状が見られた場合は、至急  
医療関係者に連絡してください。

【主治医・かかりつけ医療機関】

\_\_\_\_\_ 病院 \_\_\_\_\_ 医師  
TEL: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

茅ヶ崎保健福祉事務所地域食生活対策推進協議会  
(問合せ先: 茅ヶ崎保健福祉事務所 管理栄養士)

食物アレルギー症状の多くは原因食品を食べた直後から  
30分以内に現れます。次のような症状が見られた場合は  
速やかに医療関係者に連絡してください。

**全身のじんましん・強いかゆみ・強い腹痛・嘔吐・強い  
咳・ぜん鳴(ゼーゼー・ヒューヒュー)・顔面むくみ等**

### アレルギー表示の対象品目

表示義務 (7品目)	卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに
表示を奨励 (20品目) 必ずしも 記載されて いるわけでは ありません	あわび、いか、いくら、さけ、 さば、牛肉、豚肉、鶏肉、 ゼラチン、大豆、オレンジ、 キウイフルーツ、もも、りん ご、バナナ、くるみ、まつた け、やまいも、ごま、カシュー ーナッツ

エビペン®は、アナフィラキシーがあらわれたときに使用し、医師の治療を受けるまでの間、症状の進行を一時的に緩和し、ショックを防ぐための補助治療剤(アドレナリン自己注射薬)です。

アレルギー表示について  
農林水産省「表示のかしこい見かた」

[http://www.maff.go.jp/j/fs/f\\_label/](http://www.maff.go.jp/j/fs/f_label/)

