



# 災害時における アレルギー疾患への対応



## ！ぜん息への対応

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。
- ▶ 周囲にぜんそくがあることを知らせておきましょう。



### 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。  
※補助器具(スパーサー)が手に入らないときには、身近なものでスパーサーを作りましょう。

#### 緊急時スパーサーの作り方

① 底にカッター等で切り込みを入れる



② ボンベを差し込む



### 発作が起きたときは...

- 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。

## ！アトピー性皮膚炎への対応

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しましょう。



### 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しましょう。



### かゆみがひどいときは・・・

- 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使しましょう。



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。

- 爪を切る頻度が減ることで皮膚炎が悪化する場合がありますので、爪のケアを心掛けましょう。

## ！食物アレルギーへの対応

- ✓ 行政担当者向けパンフレットを、行政担当・ボランティア・災害支援者などに渡しましょう。
- ✓ 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。
- ✓ 原因食物の誤食に注意しましょう

### 参考

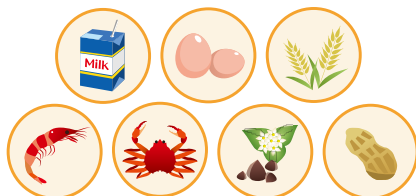
8. 「自治体のための災害の備えと避難所運営の手引き」(34ページ)

## 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で、注意しましょう。

## 炊き出しや支援物資の内容(アレルゲンの有無)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。  
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。



実際に炊き出しのときに掲載した一例

## 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。



## 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。  
災害時に食物アレルギーを他者へ知らせるための「食物アレルギーを知らせる表示カード」や「ビブス」などを着用させることや、食器トレイに掲示することも一つの方法です。



食物アレルギーを知らせる表示カード



災害用ビブス

## 食物アレルギーの症状がでたときは...

- 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「緊急性の高い症状」が1つでもある場合には、すぐに救急車を呼び、アドレナリン自己注射薬(エピペン)を携帯しているときには速やかに使用します。

緊急性の高い症状(下記の一つでもあれば、エピペンを使用する)

消化器症状	● 繰り返し吐き続ける ● 持続する強い(がまんできない)おなかの痛み
呼吸器症状	● 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 ● ゼーゼーする呼吸 ● 息が出にくい
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 ● 尿や便を漏らす

一般向けのエピペンの適応(日本小児アレルギー学会、一部改変)

- 急速に進行し命を脅かす可能性がある緊急性の高い症状をアナフィラキシー、その中でも血圧低下や意識障害を伴う場合をアナフィラキシーショックといい、特に注意が必要です。

環境再生保全機構「食物アレルギー緊急時対応マニュアル」

[https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/00/archives\\_27015.html](https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/00/archives_27015.html)



令和3年度 厚生労働科学研究費補助金(免疫・アレルギー疾患政策研究事業)  
大規模災害時におけるアレルギー疾患患者の問題の把握とその解決に向けた研究 研究班  
令和4年 3月 発行