

災害時のアレルギー対応 一般向けFAQ集



もくじ

アレルギー疾患全般	2
気管支ぜん息	3
アトピー性皮膚炎	4
アレルギー性鼻炎・結膜炎、花粉症	6
食物アレルギー	8
災害時のアレルギー相談窓口	9



本FAQ集は、令和3年度厚生労働省研究費補助金(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』)で実施したアンケート調査を元に作成しています。

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

アレルギー疾患全般

Q. 災害に備えて日頃から気をつけておくことは何ですか？

A. 日頃からかかりつけ医の診察を定期的を受けて、アレルギー疾患の状態を良好に保ちましょう。災害時や避難所生活では、症状が悪化しやすいので、日頃から症状をしっかりとコントロールしておく必要があります。

また、いつも使っている薬のほかに、症状が増悪したときのための薬を処方してもらい、増悪時の対応についても医師や看護師、薬剤師に確認しておくことが必要です。医薬品の使用期限や食品の賞味期限も日頃から確認しておきましょう。

Q. 災害に備えて何を準備しておけばよいですか？

A. 一般に販売されたり各家庭で用意されたりしている非常用袋や防災セットと一緒に、感染予防や災害による砂ほこり対策として「マスク」の準備が必要です。

また、お薬手帳のコピーや病歴を簡単にまとめた記録、いつも使っている薬やアレルギー対応食も準備しておきましょう。



Q. 災害時にはどのような問題が起こりますか？

A. 避難所などでの生活は、それまでの生活環境と大きく変わるため、アレルギーなどの症状が悪化しやすくなります。また、薬が入手しにくくなります。

アトピー性皮膚炎では、環境の悪化や災害のストレスによる増悪が起こりやすくなります。

また、ぜん息では住環境の悪化により発作が起きやすくなります。さらに、停電により電動吸入器(ネブライザー)が使用できないなどの問題も生じます。

アレルギー疾患全般		<ol style="list-style-type: none">1. 常用薬が入手できなくなる2. より緊急性の高い疾患や外傷が優先される3. 環境の悪化による増悪4. 感染症の流行による悪化5. 災害のストレスによる悪化6. 医療上の個人情報(服薬歴)の消失
各論	気管支ぜん息	<ol style="list-style-type: none">1. 住環境の悪化による発作の増悪2. 災害による砂ホコリなどによる発作の誘発3. 共同生活のために受動喫煙やペットによる悪化4. 停電などによる電動吸入器の使用不能
	アトピー性皮膚炎	<ol style="list-style-type: none">1. 入浴やシャワーの機会の減少による悪化2. 入浴やスキンケアの必要性に対する周囲の理解不足3. スキンケアを行う場所(プライバシー)の確保が困難
	食物アレルギー	<ol style="list-style-type: none">1. アレルギー対応食の不足2. 炊き出し時におけるアレルゲンの誤食3. アナフィラキシー時の対応の遅れ4. 食物アレルギーに対する周囲の理解不足
	アレルギー性鼻炎	<ol style="list-style-type: none">1. 災害による砂埃などによる悪化

気管支ぜん息

Q. 災害時にぜん息発作を予防するにはどうしたらよいですか？

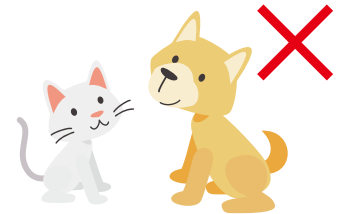
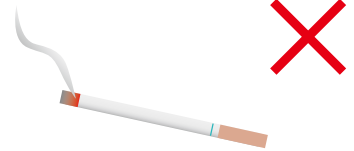
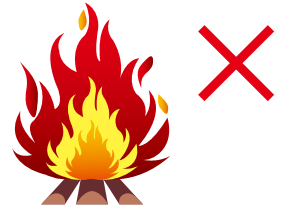
A. 災害時には常用薬が手に入らなかったり、粉じんによる大気汚染があったり、心理的ストレスが増えたりするため、発作が起こりやすくなります。

ぜん息発作の誘因となる砂ぼこり、煙を吸い込まないようにして、さらにアレルギーの原因になる動物などに触れないようにしましょう。

砂ぼこりを避けるためにはマスクを着用し、煙(タバコ、たき火など)のあるところには近づかず、また、動物(犬、猫など)にアレルギーがある場合は、ペットと一緒に避難している世帯に近づかないようにしてください。

また、普段使っている発作予防の薬(長期管理薬)を毎日続けることが大切です。

吸入薬の中にはうがいが必要なものもありますが、続けることが大切です。うがいの代わりに飲み物を飲む、食前に吸入するなどの方法があります。



Q. 災害時にぜん息症状が出たときの対応はどうすればよいですか？

A. 水分を摂って、もたれかかる姿勢にして、ゆっくり息をするようしてください。

気管支拡張薬(吸入薬や内服薬)を使い、もたれかかる姿勢で休むことが大切です。

吸入の気管支拡張薬を1度使って効果が乏しければ20-30分おいて追加の吸入をしましょう。それでも苦しい時には救急での医療機関受診を検討してください。

いったん良くなっても頻回に繰り返される場合には医師に相談しましょう。

特にぜん息症状は夜に悪くなるために睡眠が妨げられます。

明らかな息苦しさなどの発作がなくても、咳や痰が続くなどの症状があれば医療機関受診を検討してください。



アトピー性皮膚炎

Q. 災害に備えて日頃から気をつけておくことは何ですか？

A. 普段使っている保湿剤、ステロイド外用薬や内服薬をしっかり続けることが大切です。できる限りスキンケアをしてください。

スキンケアは、石鹸が使えない場合は、シャワー浴、シャワー浴ができない場合はお湯でぬらしたタオルでやさしく拭くなどでも効果があります。

ペットボトル用シャワーキャップがあると部分的な洗浄もできますので活用しましょう。



Q. 災害時にアトピー性皮膚炎が悪化したときの対応はどうすればよいですか？

A. スキンケアを行い、ステロイド外用薬をしっかり塗りましょう。筒状包帯があると軟膏を塗布した後の保護になります。

痒み対策として保冷剤(叩いて冷却するタイプ)も効果があります。

少し強めのステロイド外用薬が必要な時もありますので、日頃からかかりつけ医と相談し、症状が悪化した時の薬も処方してもらっておきましょう。症状がよくなる時は医師に相談しましょう。



Q. 災害時にアトピー性皮膚炎のスキンケアはどうすればよいですか？

A. スキンケアの基本は、皮膚を清潔に保つこと、乾燥を防ぐために保湿剤を塗ること、悪化因子を減らすことです。

可能な範囲で入浴・シャワー浴をして皮膚のよごれをとり、その後に保湿剤を塗りましょう。

石鹸を使用した場合はすすぎを十分に行いましょう。



Q. 災害時にアトピー性皮膚炎で入浴できない場合どうすればよいですか？

A. 入浴・シャワー浴ができない場合はお湯でぬらしたタオルでやさしく拭いてください。

タオルが高温であるとかゆみが増したり、タオルでこすると皮膚へ刺激をあたえることになるので、注意しましょう。

Q. 災害時にアトピー性皮膚炎で身体が温まって痒くなったらどうすればよいですか？

A. 体が温まると、かゆくなることがあります。
濡れタオル・保冷剤などで冷やし、かゆみを抑えましょう。



Q. 災害時にアトピー性皮膚炎が汗で悪化したらどうすればよいですか？

A. 汗をかいたら、シャワーなどで汗を流しましょう。シャワー浴ができないときはお湯でぬらしたタオルでやさしく拭いてください。
湿疹が悪化している場合には、ステロイド薬などの外用薬をしっかり塗りましょう。

Q. 災害時にアトピー性皮膚炎で衣類について注意することはありますか？

A. ごわごわした素材や毛羽立った起毛の衣類は皮膚に刺激をあたえる場合があります。
チクチク、ゴワゴワする服はできるだけ避け、肌触りのよい衣類を着るようにしましょう。



Q. 災害時にアトピー性皮膚炎で外用薬がない場合どうすればよいですか？

A. 普段使っている保湿剤、ステロイド外用薬や内服薬を続けることが大切です。
しかし、手元に外用薬などが無い場合には、医療従事者に相談しましょう。
保湿剤は支援物資があれば利用してかまいません。
かゆみが強い場合には、濡れタオルなどでかゆいところを冷やしましょう。

Q. 災害時にアトピー性皮膚炎がストレスで悪化する場合はどうすればよいですか？

A. ストレスでかゆみなどが悪化する場合があります。
災害時で大変な状況ですが、可能な範囲で休息をとり、ストレスの少ない生活を送ることができるよう心がけましょう。



アレルギー性鼻炎・結膜炎、花粉症

Q. 災害時にアレルギー性鼻炎・結膜炎/花粉症を悪化させないためにはどうしたらよいですか？

A. 症状が悪くなるホコリ、花粉、煙、動物などを避けましょう。
顔に合ったマスクを着用する、煙(タバコ、たき火など)のあるところには近づかない、ペットと一緒に避難している世帯に近づかないことが必要です。
マスクがない場合はタオルやハンカチで代用しましょう。
花粉飛散が多いときはなるべく屋外での活動は避けましょう。
また、普段使っている薬を指示通り続けましょう。薬が不足する場合がありますので、服や体についたホコリなどをこまめに払う、洗顔をするといった対応も必要です。
コンタクトレンズの洗浄は難しいので眼鏡を準備しておきましょう。



Q. 災害時にアレルギー性鼻炎・結膜炎/花粉症が悪化したときはどうすればよいですか？

A. アレルギーだけでなく、感冒(かぜ)や鼻副鼻腔炎によっても鼻症状が悪化することがあります。
発熱や咳、のどの痛みがあれば感冒、黄色や緑色のねばっとした鼻汁や痰がらみの咳が出ていれば鼻副鼻腔炎になっているかもしれません。
原因によって治療が異なるので、普段使っている薬を続けていても鼻や眼の症状が悪化した時は、医師に相談しましょう。

Q. 災害時にアレルギー性鼻炎・結膜炎/花粉症のためにどの薬を持って行ったらよいですか？

A. 一般的なアレルギー性鼻炎や花粉症の薬は、抗ヒスタミン薬です。
これらの薬剤は、点眼薬、水がなくても内服できるOD錠の形態のものがあることや、即効性があることから、避難時に備えておく薬としてよいと思われます。
鼻噴霧ステロイド薬も携帯には便利です。



Q. 災害時にアレルギー性鼻炎・結膜炎/花粉症の舌下免疫療法で、
どんなことに注意したらよいですか？

A. 中断した場合、数日程度であれば、同じ量で再開できます。
舌下免疫療法を長期中断した場合は、再開時に主治医の先生にご相談ください。
また体調がすぐれない時や、口腔内に傷がある場合にも相談してください。

Q. 災害時にアレルギー性鼻炎・結膜炎/花粉症で、気を付けることは
何でしょうか？

A. 災害時には、砂やホコリが多くなり、入浴や着替えも難しくなります。
こまめにホコリを払うなど注意が必要です。
避難の際には、普段使用している抗ヒスタミン薬を持参しましょう。



Q. 災害時に薬がない場合、アレルギー性鼻炎・結膜炎/花粉症に対して
どのような対策ができますか？

A. 症状を悪化させないためには、ホコリや花粉をできるだけ鼻や眼に入れないことです。
洋服についた埃や花粉などを払ってから避難所に入る、マスクやゴーグルを着用する、
洗顔をするといった対応が有効です。



食物アレルギー

Q. 災害時の食物アレルギーの誤食はどうすれば防ぐことができますか？

A. きちんと食品表示がされていないものは食べないようにしましょう。

配給される食事(特にその場で調理されたもの)には、どのような食材が使用されているかわからないので、食品を提供している人にしっかりと確認しましょう。

ほかの人からもらった菓子類などは必ず内容を確認してから食べましょう。

また、食物アレルギーの子どもには、災害時に食物アレルギーを周囲の人に知らせるための「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

Q. 災害時に食物アレルギー用の食事はどうしたら見つけれられますか？

A. 配給される食品の食品表示で、自分の食物アレルギーに関係のあるアレルギー物質が含まれていないかどうかを確認しましょう。

食品表示法でアレルギーとなる場合がある特定原材料7品目(卵、乳、小麦、そば、落花生(ピーナッツ)、えび、かに)、特定原材料に準ずるもの21品目(アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご)は表示されることになっていますが、さまざまな書き方があるのでわからないこともあります(乳→チーズ、ミルク、乳たんぱく、調製粉乳など)。

日頃から、食品表示の見方を指導してもらうことも大切です。

Check

「ぜんそく予防のために食物アレルギーを正しく知ろう 2021改訂版」

https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/00/pdf/archives_31421.pdf



Q. 災害時に食物アレルギーの症状が出たらどうすればよいですか？

A. 原因食物を摂取すると全身に様々な症状がみられます。

原因食物を摂取した時の症状としては、皮膚症状(蕁麻疹、発赤など)や口の中やのどの症状(痒い・イガイガするなど)の軽いものから、消化器症状(吐き気、嘔吐、下痢、腹痛など)や呼吸器症状(咳、ゼーゼーする呼吸、呼吸困難、声がかすれるなど)、全身症状(ぐったり、意識もうろう、唇や爪が青白いなど)があります。

症状が出現するまでの時間は、原因食物を摂取して数分以内から数時間後まで幅広く、症状の進み方も様々です。

緊急性が高い症状がみられた時には、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(下の表を参照)。

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。

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 ● 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 ● 息が出にくい
全身の症状	● 唇や爪が青白い ● 意識がもうろうとしている ● 尿や便を漏らす	● 脈を触れにくい、不規則 ● ぐったりしている

災害時のアレルギー相談窓口



日本小児アレルギー学会

<https://www.jspaci.jp/gcontents/consultation-counter/>



アレルギー専門医が、災害時の小児のアレルギー性疾患全般(ぜん息、アレルギー性鼻炎・結膜炎、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなど)に関連するお悩み等についてご相談に応じます(通常のアレルギーに関する相談につきましてはご対応できかねますのでご了承ください)。相談はE-mailで受け付けています。