

# アレルギー疾患

の患者さんのための災害への

# 備えと対応



# 備えの基本的な考え方

**大** 規模災害において、私たちはさまざまな困難な状況に直面することが想定されます。

アレルギー疾患のある方は、病気に関わることで困難な状況にも直面する可能性があります。

災害への対応は自助・共助・公助に分類され、発災時の自助の割合は7割ともいわれています。

日頃から、自分に必要な薬やアレルギー対応食品を備蓄することや、必要なサポートを受けられるための準備をしましょう。

## アレルギーに関わる困難な状況の例

- 薬が手に入らない
- 治療や服薬の記録が分からなくなる
- けがなど他の治療が優先される
- 住環境の変化で症状が悪化する
- 感染症になって症状が悪化する
- ストレスで症状が悪化する



# 災害に備えて準備するもの

## 自分のアレルギーに必要な非常用持ち出し用品の用意

一般的に紹介されている非常用袋や防災セットに加えて、薬（外用薬・頓服薬・吸入薬・スプレーなど）、お薬手帳のコピー※<sup>1</sup>、食物アレルギー個人情報カード※<sup>2</sup>、アレルギー対応食（火や水を使わなくても食べられるレトルト食品やアルファ化米など 2～3 日分）、乳児の場合はアレルギー用ミルク・哺乳瓶・水（できれば飲料用とは別に用意）などをいつでも持ち出せるように準備しましょう。

### 一般的非常用袋や 防災セット



### 自分のアレルギーに 必要な用品

- 普段使っている薬
- 症状が出た時の薬
- お薬手帳のコピー※<sup>1</sup>
- 食物アレルギー  
個人情報カード※<sup>2</sup>
- アレルギー対応食  
(2～3日分)
- アレルギー用粉ミルク  
(乳児) など



※<sup>1</sup> 災害時には自分に必要な薬の正確な薬品名を提示することで、スムーズな処方に繋がります。スマートフォンアプリのお薬手帳もありますが、通信不良や電池不足などで使えない場合もあるので、記録用紙やお薬手帳などでの備えをしましょう。

※<sup>2</sup> 子どもの氏名、住所、電話番号、保護者氏名、緊急時連絡先、かかりつけの医療機関連絡先、アレルギー疾患名や緊急時の対応などを記入して携帯するカードです。当団体のサイトから無料でダウンロード出来ます。

## 家庭備蓄

一般的に、飲料用と調理用の水を1人1日あたり3リットル必要とされています。

また、調理に必要な熱源としてカセットコンロやボンベがあると食の選択肢が大幅に広がります。(1人あたり6本/週)

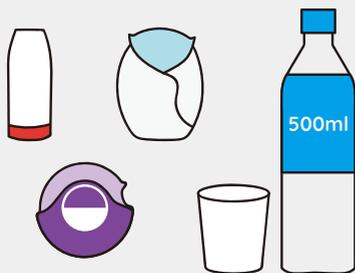
詳しくは、農林水産省「大規模災害に備えた食品の家庭備蓄のすすめ」をご参照ください。



### 【各アレルギー疾患に必要な家庭備蓄の参考例】

#### ぜん息

- ☑ 普段使っている薬  
ぜん息の発作がおきたときの薬  
(1週間分以上)
- ☑ 可能なら、災害時用には電源を必要としない吸入薬が有用  
(ドライパウダー製剤やエアゾール製剤)
- ☑ 紙コップ・500mlのペットボトル  
(緊急時に吸入用スプレーサーとして活用できます。)



#### アレルギー性鼻炎・結膜炎

- ☑ 普段使っている薬  
(1週間分以上)
- ☑ 悪化したときの薬  
(内服薬、点鼻薬、点眼薬など)
- ☑ 必要ならゴーグル、ティッシュペーパー



#### POINT

普段使っている薬は災害などに備えて余裕をもって保管しましょう。薬や食品には消費期限があるので、年に数回はチェックしましょう。

Check!

「大規模災害に備えた食品の家庭備蓄のすすめ」

[https://www.n-bouka.or.jp/local/pdf/2020\\_12\\_10.pdf](https://www.n-bouka.or.jp/local/pdf/2020_12_10.pdf)



## ヘルプマーク・ヘルプカードをご存じですか？

氏名や連絡先、必要な配慮等を書き込むことができます。  
配慮等を求めたい場面で提示し、必要な配慮や援助の内容を相手に知らせることができます。

(例：アレルギーの内容を伝える、体調の急変時に病院への連絡を依頼する、災害時の誘導を依頼する)



### アトピー性皮膚炎

- ☑ 普段使っている保湿薬やステロイド薬などの外用薬と内服薬（1週間分以上、出来れば未開封のもの）

※ ☑ 皮膚を清潔に保つためのもの  
石鹸、ペーパータオル、タオル、ウェットティッシュ（肌に合うか事前に試ししておく）、爪切り

- ☑ ビニール袋（少量の水と石鹸を中に入れて振ることで、洗うための泡を作ることができます。）

- ☑ ペットボトル用シャワーキャップ（部分的な洗浄が可能。）

- ☑ 洗濯紐、洗濯バサミ（バスタオルをかけて簡易カーテンが作れます。）

できれば飲用水とは別に清潔な水を備蓄しておきましょう。

### 食物アレルギー

- ☑ アレルギー対応食品（少なくとも2週間分）

- ☑ アルファ化米（水が必要）やレトルト食品

- ☑ アレルギー症状を認めたときの薬（エピペン※、抗ヒスタミン薬など）

- ☑ 食物アレルギー個人情報カードなど除去食品を子ども自身で伝えられるもの

周りの人にわかりやすいように、アレルギーをワッペンなどで胸に付けるのも良い方法です。

- ☑ 使い捨ての箸や食器・食品ラップ

食品は火や水がなくても食べられる物も準備しておきましょう。

※ エピペンの保管（アドレナリン自己注射薬を処方されている方）

エピペンは使用する本人が常に携帯するもので、非常用持ち出し袋や備蓄品として保管しておくものではありません。しかし、日常生活の中では、自宅内あるいは保育園などの保管場所やカバンの中などにある場合が多くなります。いざという時、エピペンを持ち出すことを忘れないようにしましょう。（例：持ち出し袋に「エピペン」と記載したテープを貼っておく）



## アレルギー対応食の家庭備蓄は2週間分

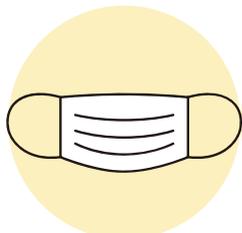
農林水産省では、大規模災害時に備えて、平時からの食品の家庭備蓄を推奨しています。

災害時には物流機能の停滞により、アレルギー対応食品を含む特殊食品は特に手に入りにくくなります。

東日本大震災後の調査では、アレルギー対応食品は1週間以上入手できなかったと回答した方が半数以上をしめ、中には1か月以上入手できなかったと回答する方もいました。

アレルギー対応食やアレルギー対応ミルクなど、自分のアレルギーに対応した食品は少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されています。

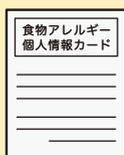
### いつでも持ち出せるようにしましょう



マスク



お薬手帳のコピー



食物アレルギー  
個人情報カード



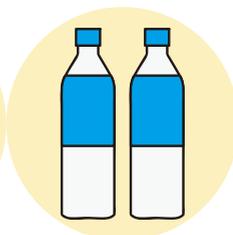
薬



アレルギー  
対応食



アレルギー対応  
ミルク



水  
(できれば飲料用とは別に用意)

#### POINT

食物アレルギーの場合、対応食品を2週間分保管しましょう。

## ローリングストック法を活用

ローリングストック法とは、普段使いの食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

常温保存が可能でそのまま食べられる缶詰や、レトルト食品等の加工品、日持ちする野菜、乾物などをストックしておけば、災害時に使うことができます。

詳しくは「大規模災害に備えた食品の家庭備蓄のすすめ」「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」に記載されていますのでご参考にしてください。



Check!

農林水産省

「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html#02>



各食品の内容は、購入時に原材料表示や食品メーカーの公式ホームページで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合わせましょう。

利用される方の原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品を選びましょう。

## 日頃からアレルギー疾患の状態を良好に保つ

災害時や避難所生活では症状が悪化しやすくなります。

日頃から症状のコントロールをしておくことが重要です。また、普段使っている薬とあわせて症状が悪くなったときの薬も処方してもらい、対応についても確認しておくことが必要です。

食物アレルギーがある方は、原因食物の食べられる範囲を明確にしておくことが大規模災害時に役立ちます。

未診断のまま除去をしている食品が多くあると、限られた食品しかない非常時に、さらに食べられるものが少なくなってしまうたり症状がでてしまうリスクも高まります。

病院で食物経口負荷試験※1を受けるなど、正しい食物アレルギーの診断や食事指導を受け、自分の食べられる範囲を明確にしておきましょう。

### Point 1



症状への対応の仕方や薬の備え

### Point 2



症状のコントロール

### Point 3



原因食物の  
食べられる範囲を  
明確に

Check!

※1 食物経口負荷試験や医療についての情報

千葉大学医学部附属病院

「アレルギー疾患情報サイト」で最新の情報を得ましょう



## 共助で備える

アレルギー疾患がある方やその家族が、日頃から地域や身近にいる人々とつながりを持ち、互いに助け合う関係を持つことが災害時の助けとなります。

例えば、地域の防災訓練などに積極的に参加して助け合う関係を築いておくことや、お子さんの年齢が小さい場合には、近所の方にお子さんの状況を伝えておくことも助けとなります。

また、なかなかつながりを持ちにくい方でも、災害時にアレルギーの情報などを入手できるサイトやNPO、患者会など、どのような情報元があるかを知っておくと助けになることもあります。

### 子どもの預け先にも備え

子どもの預け先(祖父母宅や保育園など)で決まった場所があれば、そこにも自分のアレルギーに対応した非常用持ち出し袋(P.2 参照)を準備しておけると預け先の安心にもつながります。

預け先と相談をしてみるとよいでしょう。

### 発災時のこどものアレルギーに関する相談窓口について

発災時に、日本小児アレルギー学会では、アレルギーに関する相談窓口(sup\_jasp@jspaci.jp)を開設して、アレルギー専門医が小児のアレルギー性疾患全般(ぜん息、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなど)関連するお悩みご相談に応じます。

Check!

災害時のこどものアレルギーに関するE-mail相談窓口(無料)

※災害時に開設



sup\_jasp@jspaci.jp

日本小児アレルギー学会

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



## アレルギー疾患がある方は「要配慮者」

内閣府の「避難所における良好な生活環境の確保に向けた取組指針」ではアレルギー疾患がある方は「要配慮者」に位置づけられており、避難所での食事に関して配慮が必要であることが明記されています。

つまり、自治体にはアレルギー疾患に関連する対策を行うことが求められており、災害時にはアレルギー疾患がある方からの支援要請を拾い上げる責務があります。

是非、下記のパンフレットなどを自治体担当者や支援活動を行う団体に提示して、公助を求めてください。

引用：内閣府、避難所における良好な環境の確保に向けた取り組み指針（平成25年8月）



アレルギー対応食の備蓄



避難所での食事

発災後は混乱が生じて支援体制が整うまでに時間がかかります。

また、自分にあったアレルギー対応の品を入手することは困難になります。自分の住む地域自治体にどのような対応があるのか事前に確認をしておきましょう。

### Check!

日本小児アレルギー学会  
「災害時の子どものアレルギー疾患対応パンフレット」  
[https://www.jspaci.jp/assets/documents/saigai\\_pamphlet\\_2021.pdf](https://www.jspaci.jp/assets/documents/saigai_pamphlet_2021.pdf)

「災害時の子どものアレルギー疾患対応ポスター」  
[https://www.jspaci.jp/assets/documents/hazard-poster\\_2021.pdf](https://www.jspaci.jp/assets/documents/hazard-poster_2021.pdf)

「アレルギー疾患がある方に配慮した自治体のための  
災害の備えと避難所運営の手引き」



## 自分の住んでいる地域の 公助について知るには

自分の住んでいる街にどのような備蓄がされているか、どこにアレルギー対応食品が置いてあるかなどを知るとはとても大切です。

自治体でのアレルギー対応食品の備蓄は内容・備蓄量・備蓄場所はとても限られています。

自分の住む地域自治体の備蓄品について、内容や量、配布場所がどこにあるかなどを確認しておきましょう。

### 調べてみよう！あなたの街の備蓄食

- 1 市町村のホームページで調べてみる
- 2 市町村の担当窓口（災害課や防災課など）に直接問い合わせる



参考：災害におけるアレルギー疾患の対応  
～アレルギー疾患をお持ちの方、災害に対応する行政の方、災害医療に従事する方へ

特定非営利活動法人  
千葉アレルギーネットワーク



<https://www.chiba-allergynet.jp/>

千葉アレルギーネットワーク

検索

この活動は  
公益財団法人ニッポンハム食の未来財団  
の助成を受けています

令和6年3月発行