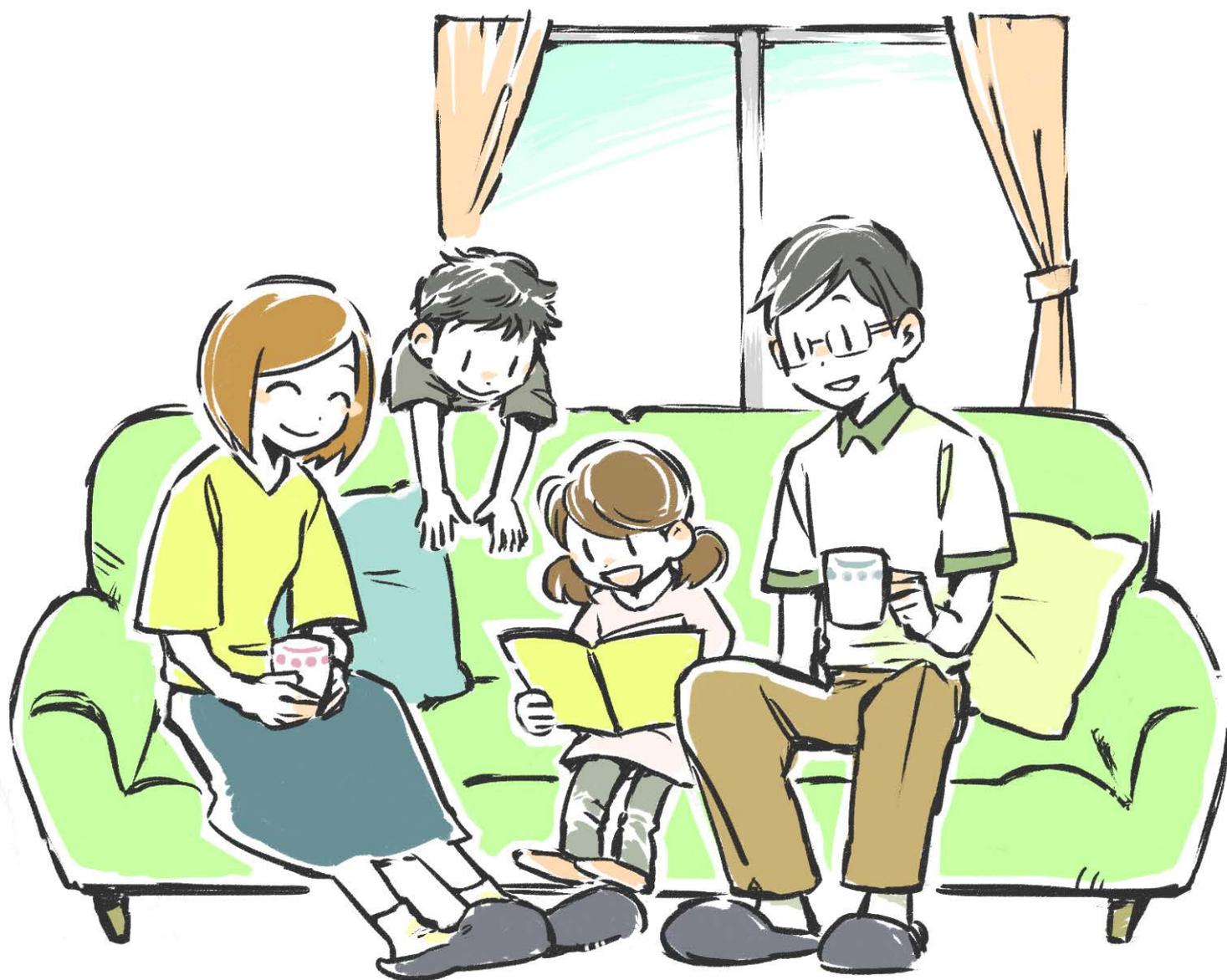


アレルギー疾患のこどものための
「災害の備え」パンフレット



アレルギー疾患のこどものための 「災害の備え」パンフレット

日本小児臨床アレルギー学会は、アレルギー診療に精通した医療スタッフ（医師、看護師、薬剤師、管理栄養士など）がチームとして、アレルギーをもつ患者さんの病気が良くなり生活しやすくなることを目指して活動しています。災害対応としては、今まで東北大震災や熊本地震の時にアレルギーの患者さんへの支援活動を行ってきました。

災害が起こると生活を含め、様々なことが中断されます。病気をもつ人は、治療を続けることや症状を治すことが出来なくなることもあります。近年の災害で被害にあわれた方々や支援者からの報告から、アレルギーの患者さんにとってどのような支援が必要なのかが少しずつわかってきました。しかし、まだ解決できていない課題もあります。その課題のひとつとして、日頃からどの程度まで災害に備えていけばよいのかははっきりしない点が挙げられます。そこで、患者さんやご家族が医療スタッフと話し合いながら、「災害に備える」ことを一緒に考える際に利用できるように本パンフレットを作成しました。ご活用いただければ幸いです。

本学会のホームページから無料でダウンロードできます
(<http://jspca.kenkyukai.jp>)



2018年7月
一般社団法人 日本小児臨床アレルギー学会
災害対策委員会

<災害対策委員会>

委員長	足立 雄一	富山大学医学部小児科	医師
委員	成田 雅美	国立成育医療研究センター総合アレルギー科	医師
	三浦 克志	宮城県立こども病院アレルギー科	医師
	金子 恵美	国立病院機構福岡病院	看護師
	中川 博之	株式会社ファーマシィ	薬剤師
	村里 智子	もりおかこども病院	管理栄養士

<パンフレット作成ワーキンググループメンバー>

ぜんそく	青野 珠可	株式会社杏林堂薬局	薬剤師
	石黒 奈緒	千葉愛友会記念病院	薬剤師
	新敷 祐士	株式会社 和商水島薬局3・10店	薬剤師
アトピー性皮膚炎	林 奈津子	大阪府済生会中津病院	看護師
	松田 教子	リョウこどもとアレルギークリニック	看護師
食物アレルギー	藤田麻奈美	国立病院機構福岡病院	管理栄養士
	古屋かな恵	愛知江南短期大学	管理栄養士

理事長 赤澤 晃 東京都立小児総合医療センターアレルギー科 医師

自分セットをつくろう！



- ※1 スマートフォン向けのお薬手帳アプリもあります
- ※2 お子さんの氏名、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するカードです

（参考：環境再生保全機構 [よくわかる食物アレルギー対応ガイドブック](#)p.82）

**通信手段が復旧すれば、支援情報を得たり自らSOSを発信することができます。
また、アレルギー疾患の相談ができる窓口も開設されます。**

日本小児アレルギー学会

<災害時のこどものアレルギーに関するE-mail相談窓口> ※災害時に開設します。

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、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。

*日本小児アレルギー学会のHPから避難所等で活用いただけるパンフレットやポスターが[ダウンロード](#)できます。



ぜんそく

【災害に備える】

- ぜんそく発作時の薬剤、長期管理薬（吸入薬・内服薬を1週間分）
- 使い捨てマスク
- アクションプラン(※1)の作成

※1 急性増悪(発作)の強度別にどのように対処するか、具体的な指示を書いた自己管理計画書
(環境再生保全機構HPより[ダウンロード](#)できます)

【災害直後の工夫（発生時～1週間）】

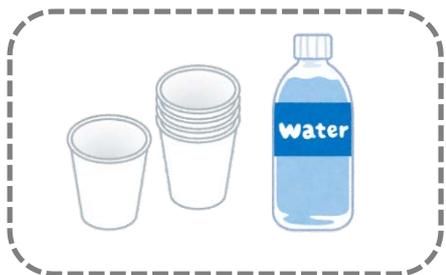
- 避難所ではホコリを避けるためにマスクを着用
- タバコや焚き火などの煙の近くには寄らないよう注意
- イヌ・ネコアレルギーがある場合は、ペットと一緒に避難している世帯との接触に気をつける
- 周囲にぜんそくがあることを知らせておく

【災害から少し経過してから気をつけること（災害後1週間～1ヶ月）】

- 災害後の復旧作業や清掃では、ホコリや粉じんなどの影響でぜんそくの症状が悪化しやすいため、一時的に別の場所に避難することも考慮
- 寝具のホコリ、カビ・結露対策として、こまめな掃除と定期的な換気

【あると便利な備品】～身近なもので吸入薬の補助器具（スパーサー）を作ろう～

- 紙コップ
- ペットボトルの水（500ml）



避難中の飲用水として利用できるほか、
緊急時では吸入薬のスパーサーとしても活用

緊急時スパーサーの作り方



アトピー性皮膚炎

日ごろから肌の調子を整えることが悪化を防ぎます。
また、子どもが薬の名前が言えるように日頃から呼び合しましょう。

【災害に備える】

- 処方されている軟膏（未開封のもの）
- 入浴セット（石鹸、タオル）
- ウェットティッシュ（肌に合うか事前に試しておく）
- ペットボトル（使用後の空容器でスキンケア用の水を補充できるように）

【災害直後（入浴が難しいとき）の工夫（発生時～1週間）】

- スキンケアができる場所を探す
- 水道水を確保（部分的なスキンケアのために）する
- 悪化しやすい部分（オムツ内、関節）のスキンケアをおこなう

悪化したところは清潔に努め外用薬を塗りましょう。
特に低年齢では体力が落ちるとアトピー性皮膚炎が悪化することがあります。

【災害から少し経過してから気をつけること（災害後1週間～1ヶ月）】

- 皮膚が悪化するときは早めに医師と相談し、外用薬見直す（一時的に強いランクのステロイド外用薬が必要なときもあります）
- 環境の変化によるストレスで痒みが増すことがあります。あそびや運動で発散させることも大切です

【あると便利なグッズ】

○痒みの対策

夏：保冷剤（叩いて冷却するタイプ）、扇子など

冬：筒状包帯（軟膏塗布後の保護、着替えが出来ないときに部分的に清潔を保ち皮膚の保護ができます）



○スキンケア

- 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）



食物アレルギー

【災害に備える】

- アレルギー対応食品および水（1週間分）
※定期的に賞味期限や破損などをチェックし、整備
- 食物アレルギーを知らせる札（表示カード、ビブスなど）
- 緊急薬および食物アレルギー緊急時対応マニュアルなど
(環境再生保全機構 HPより[ダウンロード](#)できます)
- 受診や健診等で仲間作りをするなど災害対策の情報収集

日ごろからの診察で必要最小限の除去にしておくことが大切です。

【災害直後の工夫（発生時～1週間）】

- 食物アレルギーがあることを他者に知らせる
(表示カードやビブスを利用する)
- 炊き出しや支援物資の内容（アレルゲンの有無）を確認
- 水を使わない食品を積極的に利用
- 行政支援窓口への相談や支援団体等への支援要請
- アレルギー関連学会HP等からの情報収集
※例：（公社）日本栄養士会「特殊栄養食品ステーション」の設置等



<表示カード>



<ビブス>

【災害から少し経過してから気をつけること（災害後1週間～1ヶ月）】

- 疲労やメニューのマンネリ化による誤食に注意しましょう
- 食品が少ない時期ですが、なるべく栄養バランスに配慮しましょう



【あると便利な備品】

調理用品：使い捨ての箸、スプーン、フォーク、食器、ラップ、ポリ袋、耐熱ポリ袋、缶切り、キッチンバサミ、カセットコンロ、鍋、おたま
衛生用品：ウェットティッシュ、除菌用アルコール、手洗い用せっけん、キッチンペーパー、エプロン、三角巾、マスク、ポリ手袋

食物アレルギー（実践編）

幼児期以上

火やお湯がなくても食べられるもの

主食

- レトルト粥
- レトルトリゾット
- アルファ米
(水が必要)
- パン缶
- 乾パン



主菜

- レトルト調理済み食品
(カレー、ハンバーグ等)
- 肉、魚、大豆缶詰
- 豆乳



副菜・菓子など

- レトルトスープ
- 野菜や果物の缶詰やジュース
- 飲料水
- 菓子



火やお湯があれば食べられるもの

パックご飯、乾麺、粉末スープ、フリーズドライ製品 等



離乳期

火やお湯がなくても食べられるもの



- ベビーフード
- レトルト粥
- 乾パン（水に溶かすとパン粥になる）
- ジュース、飲料水
- 菓子



火やお湯があれば食べられるもの



- アレルギー用ミルク
- ベビーフード（フリーズドライタイプ）

食物アレルギー（実践編）

ローリングストック法で蓄えられるもの
(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)

※加温が可能であれば温めて使用するなど、ライフライン等の状況によって使い方を工夫

※ローリングストック法とは
普段生活で時々利用し、
食べたら補充しておく
方法



レトルト調理済み食品のアレンジメニュー

カレーソース、ホワイトシチュー、ミートソースを使ってひと工夫



ご飯にかけてドリア風

パスタに合わせてスパゲティやグラタン風

餃子の皮に挟んでラザニア風

焼いた肉や魚のソースに

<注意>

各食品の内容は**購入時**に原材料表示や各社のHPで
必ず確認を行い、不明な点は問い合わせをしましょう