食物アレルギーのこどもを
お世話される方々へ

1）食物アレルギー症状を起こさせないこと、2）症状が現れたとき、どうするかを日頃考えておくことが大事です。
お世話する方々がこどもを誤食（誤って原因食物を食べてしまうこと）から守ってあげましょう。
周囲に方々に理解を求めることも大切です。避難所の管理者、あるいは行政の方に相談してみましょう。

1） 原因となる食物を誤って食べない / 食べさせない

■ 支援食はアレルギー表示を確認しましょう。
支援食などの包装にある食品表示をよくみて、原因食物が入っていないか確認しましょう。
“鶏卵、乳、小麦、ピーナツ、ソバ、エビ、カニ”の 7 品目は必ず記載されます。
これ以外の食物は少量では記載されないことがあり、注意が必要です。

■ 炊き出しでの注意と個別の調理
炊き出しでは、原因食物が使われていないか調理にあたっている人に確認しましょう。
自分で調理できる状況にあれば、食材だけ分けてもらう方法もあります。
管理者や調理担当者に相談してみましょう。

■アレルギー支援が受けられるように相談しておきましょう。
“アレルギー対応食やミルク”の支援がある場合、優先して利用できるよう、
避難所の管理者や行政の方々に早めに相談しておきましょう。

■こどもが周囲の人から食べ物をもらうことがあるので、注意しましょう。
食物アレルギーサインプレート【右図】などを利用して、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る工夫も有効です。

2） 症状現れたときどうするかを、日頃から考えておくことが大事です。

症状の強さに併せて適切で迅速な対応をしましょう。

◆軽い症状（口や目の周りなどのじんましん、かゆみ、口やのどの違和感、口唇やまぶたの腫れ、吐き気、軽い腹痛、鼻水、軽い咳など）
対応：慌てる必要はありませんが、大人が必ずそばにいて、しばらく様子を観察して症状の進行に注意してください。抗ヒスタミン薬があれば飲ませて下さい。

◆やや強い症状（全身のじんましん、強いかゆみ、強い顔のむくみ、複数回の嘔吐、強い咳など）
対応：様子を見ず、医療機関へ向かってください。

◆強い症状（のどや胸がつかえる、声がかすれる、強い腹痛、なんども吐く、ゼーゼー、ヒューヒュー、苦しさ、顔色が悪くなる、ぐったり、意識消失など）
対応：ショックやショックに近い状態です。至急、医療機関を受診してください（可能なら救急車で）。本人用エピペン【右図】があれば速やかに注射してください。

※ 誤食事故は予測できません。避難所生活は普段よりも危険が多いので、
万が一の時はどういう行動をとれば良いのかあらかじめ考えておきましょう。

こんな時はすぐ病院へ！ ▶ 症状が全身、症状が強い、苦しそう、ぐったり

こどものアレルギーに関するご相談　受付中（相談無料）
① メール相談：sup_jasp@gifu-u.ac.jp （随時）
② 電話相談窓口：090-7031-9581 （平日　午前 11 時～午後 2 時）

日本小児アレルギー学会
ホームページ：http://www.iscb.net/JSPACI/