

# 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



## もくじ

アレルギー疾患がある方は「要配慮者」です .....	2
災害に対して自治体ができる備え .....	4
災害時に避難所で必要な対応 .....	6
災害時のアレルギー疾患対応～役立つ情報～ .....	9

本手引きは令和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、アレルギー疾患の方と養育者の災害への備えに関するアンケート調査・行政における災害時の「アレルギー疾患に対する備え」に関するアンケート調査を元に作成しています。



# アレルギー疾患がある方は「要配慮者」です

『アレルギー疾患は避難所における良好な生活環境の確保に向けた取組み指針(平成25年8月 内閣府)』では**要配慮者として規定**されています。

**非常時**、アレルギー疾患がある方は特定の食材を食べることができない、ホコリなどの影響を受けやすい、薬が使えないことで**悪化する可能性**があります。

## 食物アレルギー

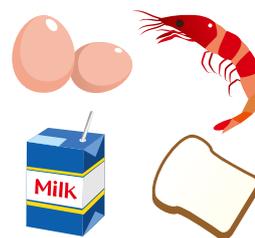
原因となる食べ物を摂取すると数分～2時間以内にかゆみ・呼吸苦・腹痛や嘔吐など様々な症状が出ます。

時にアナフィラキシーを生じ命に関わる場合があります。

重症度	皮膚	消化器	呼吸器	全身
<b>軽症</b> 右記のひとつでもあてはまる	<ul style="list-style-type: none"> <li>部分的な赤み、じんましん</li> <li>軽いかゆみ</li> <li>くちびる・まぶたの腫れ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>口やのどのかゆみ・違和感</li> <li>弱い腹痛</li> <li>吐き気</li> <li>嘔吐・下痢(1回)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鼻水、くしゃみ</li> </ul>	
<b>中等症</b> 右記のひとつでもあてはまる	<ul style="list-style-type: none"> <li>全身性の赤み、じんましん</li> <li>強いかゆみ</li> <li>顔全体の腫れ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>のどの痛み</li> <li>強い腹痛</li> <li>嘔吐・下痢(2回以上)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>咳を繰り返す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>顔色が悪い</li> </ul>
<b>重症</b> 右記のひとつでもあてはまる		<ul style="list-style-type: none"> <li>持続する強い(がまんできない)腹痛</li> <li>繰り返し吐き続ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>のどや胸が締め付けられる</li> <li>声がかすれる</li> <li>犬が吠えるような咳</li> <li>持続する強い咳き込み</li> <li>ゼーゼーする呼吸</li> <li>息がしにくい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>唇や爪が青白い</li> <li>脈が触れにくい・不規則</li> <li>意識がもうろうとしている</li> <li>ぐったりしている</li> <li>尿や便を漏らす</li> </ul>

0歳	1-2歳	3-6歳	7-17歳	18歳以上
鶏卵 52.1%	鶏卵 41.4%	牛乳 29.9%	鶏卵 21.9%	小麦 8.0%
牛乳 31.3%	牛乳 37.7%	鶏卵 26.5%	牛乳 21.4%	甲殻類 13.5%
小麦 11.7%	小麦 14.0%	小麦 16.2%	落花生 14.3%	そば 10.6%
		木の実類 10.1%	木の実類 12.5%	木の実類 8.7%
		落花生 9.5%	小麦 8.0%	牛乳 6.7%

誤食で食物アレルギーを起こした原因食物



食物アレルギー診療の手引き2020

### 過去の災害で実際に起こったトラブル



- ▶ 支給された食事が食物アレルギーのため食べられなかった。
- ▶ 避難所にアレルギー対応ミルクの備蓄がなかった。
- ▶ 卵アレルギーの方が炊き出して出た豚汁を食べたところ症状が出た。確認すると中に含まれていた竹輪に卵成分が含まれていた。
- ▶ 食物アレルギーの症状が出たが、すぐに病院や医師の診察を受けることができず、危険な状況になった。
- ▶ 食物アレルギーがあることをなかなか理解してもらえなかった。

## 気管支ぜん息

ホコリや煙、ペットの毛などを吸い込むことで咳やゼーゼーが生じます。症状が出たときは気管支を拡張する薬を吸入して治療しますが、場合によってはネブライザーという電動の機械が必要です。

ぜん息症状がひどくなると酸素が必要となり、命の危険もあります。



ゼーゼー  
ひゅーひゅー



しゃべられない



横になれない



時に酸素が必要



### 過去の災害で実際に起こったトラブル

- ▶ 水害のあとに粉塵が増え、ぜん息の症状がでた。
- ▶ 避難所に避難してきたペットが原因でぜん息の症状がでた。
- ▶ ぜん息の症状が出たため、吸入をしたかったが電源がなく治療ができなかった。
- ▶ タバコの煙で発作が出た。

## アトピー性皮膚炎

体にかゆみのある湿疹がでる病気で、ホコリや汗などの刺激やストレスで悪化します。洗浄・保湿によるスキンケアをしながら、かゆみを抑える飲み薬や炎症を抑える塗り薬で治療が必要です。



### 過去の災害で実際に起こったトラブル

- ▶ 水が使えず、洗浄できないためアトピー性皮膚炎が悪化した。
- ▶ 薬が足りなくて、湿疹が悪化した。
- ▶ 避難所では、プライバシーがなく、塗り薬を塗ることに苦労した。



## 食物アレルギー ①

### 1 食物アレルギー対応食品の備蓄

- アレルギー対応食品は約 70%、アレルギー対応ミルクについては約 30% の自治体しか備蓄していません。
- 食物アレルギーがある方は災害に備えて自宅に備蓄をしていることが推奨されますが、自治体での備蓄も重要です。

#### 日本小児アレルギー学会の推奨

食品表示法に規定されたアレルギー特定原材料・及びそれに準ずるもの(特定原材料等28品目)を含まない食品とし、総備蓄量の25%以上を目安に全ての避難所で入手可能なことを目指す。

備蓄用ミルクの3%をアレルギー対応ミルクにする。

アルファ化米についても、アレルギー対応にする。

総備蓄量の  
25%以上



大規模災害対策におけるアレルギー用食品の備蓄に関する提案について（日本小児アレルギー学会）

<https://www.jspaci.jp/assets/documents/bichiku201812.pdf>

## 食物アレルギー ②

### 2 食物アレルギーに対応した備蓄食品の情報公開

- 備蓄場所・備蓄内容を公開している自治体は 13% でした。
- 備蓄場所や備蓄内容(特に原材料)を住民に公開することは、公助だけでなく自助を促します。
- 被災時にどこの避難所に食物アレルギー対応食品を配置するか、事前に広報することは有効です。

#### 備蓄状況などをわかりやすく公開している自治体の例



食料・生活必需品等の備蓄（愛知県）

<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/saigaitaisaku/0000035609.html>

## 食物アレルギー ③

### 3 アレルギーを持つ家族への備蓄の啓発

- 災害に対して何らかの備えをしている方が8割以上。  
(カセットコンロ・水備蓄必要性の意識あり)
- 備蓄量は3日が最も多い。



アレルギー疾患の方とその家族の災害への備えに関するアンケート調査



日本小児臨床アレルギー学会は1週間以上、農水省は2週間の備蓄を推奨していますが、8日以上備蓄している方はごく少数です。

各市区町村でも、自助を促す啓発活動が必要です。



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)

<http://jspca.kenkyuukai.jp/special/index.asp?id=28829>

## アレルギー全般

アレルギーに関する「正しい情報」をお届けする Web サイト

災害時のアレルギーの情報収集には「アレルギーポータル」

<https://allergyportal.jp/just-in-case/>



災害時のアレルギー疾患への対応方法をまとめた情報、  
患者さんの避難所での生活上の注意点、  
災害派遣スタッフへの注意事項についての資料などが掲載されています。



家庭備蓄やアレルギーがある方が要配慮者であることを啓発している  
自治体ホームページの例



災害時のアレルギー対応 (中津川市)

<https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/soshikikarasagasu/bosaienzenka/2/3/10564.html>



# 災害時に避難所で必要な対応

## 食物アレルギー ①

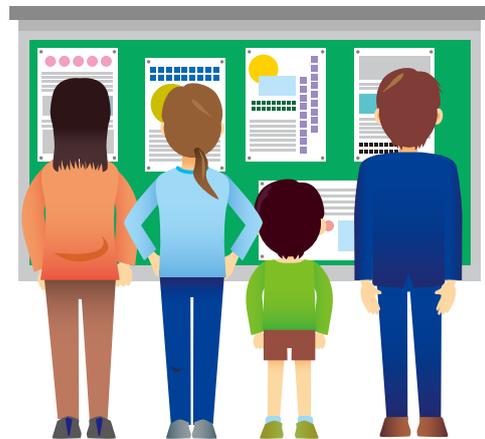
### 1 炊き出し時の注意点



- 個包装の食品を配った場合は食品表示がありますが、炊き出しの時は食品の内容を確認する事が出来ません。
- 炊き出しの時には、原材料を紙に書いて掲示したり、使用した食品の包装を掲示する必要があります。



炊き出し時の掲示の一例



## 食物アレルギー ②

### 2 サインプレート・災害用ビブスの活用

- 非常時の食料が貴重な状況では、子供だけでなく成人でも食物アレルギーがある事を自分から言い出せない場合があります。サインプレートや災害用ビブスを身に付けてもらえば、一目で何の食物アレルギーがあるかわかります。



災害用ビブス



## 食物アレルギー ③

### 3 支援品の分配

- 過去の災害ではアレルギー対応食品の支援品が届いても、必要としている人に届かない事例が多くありました。
- 事前に以下の事を確認しておく必要があります。
  - ① 支援品が届く場所、アレルギー対応食品を設置する場所は決まっているか。
  - ② 支援品が届く場所を避難所設置担当者は知っているか。



## 気管支ぜん息

### 1 マスクの着用

- 水害、地震による家屋の倒壊では、被災後に粉塵が多くなります。吸い込む事でぜん息が悪化しますので、避難所ではマスクの着用が必要です。



### 2 ペット対策

- 避難所にはペットも避難します。犬アレルギーや猫アレルギーがある場合、ペットのフケや唾液などで症状が誘発されてしまいます。
- 以下の事を気を付ける必要があります。
  - ① ペットがいる場所から離れた場所を確保（可能なら部屋を分ける）
  - ② 避難所の掃除の時は一旦退出してもらい、換気をする。



### 3 電源の確保

- ぜん息の治療薬にはネブライザーという電源が必要なものがあります。

電源が使えるような配慮をする必要があります。



## アトピー性皮膚炎 ①

### 1 水やシャワーの確保

- 清潔な皮膚を保つことが大切です。水やシャワーを使用できるように配慮して下さい。ペットボトルにつけるシャワーノズルも有用です。
- ウェットシートやドライシャンプーも有用です。アルコールを含まないものを使用して下さい。



## アトピー性皮膚炎 ②

### 2 プライバシーの確保

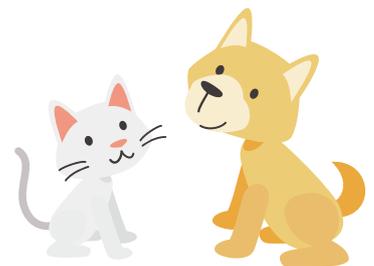
- 塗り薬を全身に塗る必要がある人もいます。
- 周囲の目に触れずに薬を塗る事が出来る場所の確保が必要です。



## アトピー性皮膚炎 ③

### 3 ホコリ・ペット対策

- 気管支ぜん息同様に、アトピー性皮膚炎でもホコリやペットとの接触が悪化要因になる人がいます。
- ペットがいる場所から離れた場所を確保して、可能なら部屋を分ける必要があります。



# 災害時のアレルギー疾患対応 ～役立つ情報～



## 災害時のアレルギーの情報収集には 「アレルギーポータル」 (日本アレルギー学会)

<https://allergyportal.jp/>



厚生労働省の補助事業として一般社団法人日本アレルギー学会が運営するサイトです。



## 災害時のこどものアレルギーに関する 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(気管支ぜん息、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)に関するお悩みについてご相談に応じます。



## 特殊栄養食品ステーション(日本栄養士会) 連絡先: 日本栄養士会災害支援チーム (JDA-DAT)

[https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook/pdf/need\\_consideration\\_stockguide-27.pdf](https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook/pdf/need_consideration_stockguide-27.pdf)



アレルギー対応食品、乳児用ミルク、離乳食などの食事を被災された方からご相談を受け、必要に応じた提供が行われています。