



# アレルギー疾患のための 災害への備えと対応



大規模災害においては、アレルギー疾患がある方は下の表1に示すような困難な状況に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、発災時は自助の割合は7割ともいわれています。

日頃からお薬やアレルギー対応食品を備蓄することや、災害時に必要なサポートを受けられるよう、平時から準備を心掛けましょう。

表1： 災害時にアレルギー疾患で起こりうる問題の例

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



# 1. 災害に備えて準備するもの

## ① 非常用持ち出し袋（各個人1つずつ準備しておきましょう）

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埃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（※1）、緊急時お願いカード（※2）、薬（外用薬や頓服薬・吸入薬・スプレーなど）やアレルギー対応食（火や水を使わなくても調理できるレトルト食品やアルファ米など2～3日分）・アレルギー用ミルク・哺乳瓶・水（1L）も、いつでも持ち出せるように準備しましょう。



※1 災害時にお薬手帳を活用することで、処方スムーズとなる事例があります。  
なお、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 付録2「そなえるブック」

## ② 家庭備蓄

一般的に、飲料水と調理用水として1人あたり1日あたり3リットルの水が必要とされています。また、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。

### 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)



表2: 各アレルギー疾患における家庭備蓄の例

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
<p>普段使っている予防の薬(1週間分)、ぜん息の症状がおきたときの薬(1週間分)</p>  <p>可能なら、災害時用として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)</p>  <p>紙コップ・500mlのペットボトル(緊急時に吸入用スプレーとして活用できます)</p>  <p>(普段から災害時にも行える吸入薬を使用しておきましょう)</p>	<p>普段使っている薬(1週間分)</p>  <p>必要ならゴーグル、ティッシュペーパー</p>  <p>悪化したときの薬(内服薬、点鼻薬、点眼薬など)</p> 	<p>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、出来れば未開封のもの)</p>  <p>石鹸(皮膚を清潔に保つため)、タオル、爪切り</p> <p>ウェットティッシュ(肌に合うか事前に試しておく)</p> <p>ビニール袋(少量の水と石けん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)</p> <p>ペットボトル用シャワーキャップ(部分的な洗浄が可能)</p>  <p>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)</p>	<p>アレルギー対応食品(少なくとも2週間分)</p> <p>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)(普段携帯しているものをすぐに持ち出せるように保管場所を工夫しましょう)</p>  <p>食物アレルギーサインプレートやピブスなど、除去食品を明記できるもの</p>  <p>表示カード ピブス</p> <p>使い捨ての箸や食器</p>  <p>アルファ米(水が必要)レトルト食品</p> 

- ※ 普段使っている薬は災害などに備えて1週間程度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、年に数回など定期的にチェックしましょう。
- ※ 食品は火やお湯がなくても食べられるものも準備しておくことが必要です。

## 2. アレルギー疾患がある方は「要配慮者」です

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、アレルギー対応の食料、ミルクの備蓄や、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。

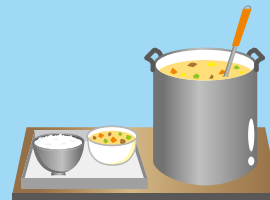
引用：内閣府. 避難所における良好な生活環境の確保に向けた取組指針. (平成25年8月)

### 要配慮者

#### アレルギー対応食の備蓄



#### 避難所での食事



### 参考

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)



日本小児アレルギー学会

「災害時のこ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)



8. 「自治体のための災害の備えと避難所運営の手引き」

### 3. 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、特殊食品が手に入りにくくなることが想定されます。東日本大震災後の調査では、物資不足の状況でアレルギー対応食品(鶏卵・牛乳・小麦除去食品)を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占め、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、乳児用ミルク、離乳食など、要配慮者用の「特殊食品」は、行政での備蓄も多くなく、物流機能が停滞した場合には一般的な食品よりも手に入りにくくなることが想定されます。そのため、平時から少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されています。

最低 **3** 日分

できれば **7** 日分

月 火 水 木 金 土 日

要配慮者なら **2** 週間分

月 火 水 木 金 土 日  
月 火 水 木 金 土 日





## 4. ローリングストック法を活用しよう

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。

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>



先買ったものから使用しましょう



各食品の内容は購入時に原材料表示や食品メーカーのHP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。

## 5. 日頃から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ことが重要です。また、症状が悪化したときの薬を処方してもらい、悪化時の対応について確認しておくことが必要です。

食物アレルギーがある方の場合、原因食物についても日頃から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残っていると、非常時に安心して摂取できる食品が制限されますので、食物経口負荷試験などで食物アレルギーの正しい診断や食事指導を受けましょう。



## 6. 共助で備える

アレルギー疾患がある方や家族が、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、患者さん同士でアレルギー情報や備蓄についての情報を共有することが挙げられます。また、NPO や患者会の活動が助けとなることもあります。




### 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

日本小児アレルギー学会では、発災時にアレルギーに関する相談窓口 (sup\_jasp@jspaci.jp) を開設しており、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関するご相談に応じます。



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)

※災害時に開設します。

 sup\_jasp@jspaci.jp

日本小児アレルギー学会

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





## 7. 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ことはとても大切です。

令和3年2月現在、全国の7割の自治体がアレルギー対応食品の備蓄をしていますが、全ての避難所に置いてある自治体はごく一部です。

自治体でのアレルギー対応食品やアレルギー対応ミルクの備蓄量は、必ずしも潤沢ではありません。普段から避難所の場所や自治体の備蓄量を確認し、必要な食料は家庭でも備蓄しておきましょう。



調べてみよう！  
あなたの街の備蓄食



- 方法 1 市町村のホームページで調べてみる
- 方法 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
- 方法 3 地域の患者会などに尋ねる  
(災害時に SNS でお知らせしてくれることもあります)

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