

地域の
みんなと
考えよう!

アレルギーっ子に やさしい 防災



最近、地震や水害が日本各地で毎年のように発生しています。もしこの地域に巨大地震が起こったら、私たちの家や町は、大きな被害に見舞われます。避難所まで無事に辿りつけるのでしょうか？家族と連絡が取れるのでしょうか？1か月以上も続く過酷な避難所生活を本当に乗り切れるのでしょうか？それを考えると、困ったり、不安に感じるのが一杯です。

2005年3月に内閣府が「災害時要援護者の避難支援ガイドライン」を作成した後、高齢者や障がい者など「災害時要援護者」の人たちにとっての避難所生活の過酷さは、少しずつ社会に認知されるようになりました。そして、周囲からの支援の必要性も声高に叫ばれるようになりました。しかし、食物アレルギーやアトピー性皮膚炎などの子どもたちが、避難所生活で症状が悪化し、時には命が危ぶまれるほどの大きな危険にさらされることがあったという実態は、まだあまり知られていません。

この冊子には、過去の被災地の様子や、アレルギーっ子とその家族の困りごとが事例として書かれています。前半は基本的な地震の知識をふまえながら、アレルギーを持つ子どもがどういった状況に置かれているのかを解説しています。そして、冊子の中で使用されているイラストや最後に綴じられている「避難者カード」、この事業に全面的にご協力頂いている「特定非営利活動法人 アレルギー支援ネットワーク」の連絡先ポスターなどは、そのままコピーして日常の訓練や災害時の避難所で、すぐに使えるように工夫しました。

アレルギーっ子とその家族の困りごとの中には、周囲の人たちの意識や、ちょっとした配慮によって解決できるものが沢山あります。

災害が起これば、誰もが大変な状況におかれますが、そんな時こそ助け合いが必要です。助け合いの第一歩は、目の前にいる「相手を知る」ことだと思います。

この冊子が、アレルギーっ子とその家族が抱える悩みや不安を、地域の人たちが知るためのきっかけになればと思います。そして、今後、地域みんなで安心できる避難所環境を作っていくために、少しでも役立てて頂けたらと思います。

はじめに.....	01
アレルギーってどんなもの？.....	02
全年齢における原因食物	
死に至ることのあるショック症状	
「アナフィラキシー」	
アレルギーの症状	
もしも地震が起こったら？	
たろうくんの避難生活.....	04
震度ごとの被害の状況.....	04
阪神・淡路大震災における死因.....	05
避難の際に気をつけること.....	06
最大避難者数/避難所数.....	08
災害伝言ダイヤル171.....	09
避難所での配給の現状.....	10
4都県33市町村のアレルギーに関する	
防災対策アンケート調査.....	11
阪神・淡路大震災 神戸市灘区六甲小学校	
での避難者数の変化.....	14
アレルギーっ子にやさしい	
避難所づくり 食事編.....	16
みんなが食べられる炊き出しをめざそう！	
アレルギーっ子にやさしい	
避難所づくり 生活編.....	18
個室という考え方.....	19
もし避難所で「アナフィラキシー	
ショック」になった子がいたら？	
アレルギーっ子ががんばる防災.....	20
緊急時（災害時）のお願いカード	
じしんだゾウさんてぬぐい	
作ってみよう！自分セット.....	21
避難所を運営するリーダーが	
がんばる防災・避難所運営.....	21
みんなでがんばる防災	
モデル地区の取り組み.....	22
避難所で活用できるお役立ちツール	
避難者カード.....	23
特定非営利活動法人	
アレルギー支援 ネットワーク	
連絡先ポスター.....	24



たろうくんは、さくら小学校の3年生。
食物アレルギーなので、卵・乳・小麦が食べられません。食べると気持ち悪くなったり、下痢になったり、体中にぶつぶつができてかゆくなって、のどが腫れたりするから、とっても大変です。

卵・乳・小麦がダメってことは…



あやちゃんは、さくら小学校の2年生。
たろうくんのご近所さんです。

アトピー性皮膚炎なので、体の皮膚が赤くなって、
カサカサ、グジュグジュ、
いつも体をかいています。

しかもぜん息もあって、蚊取り線香の煙や
ハウスダスト、殺虫剤などを吸うとせきが
止まらなくなって、とっても大変です。



アレルギーってどんなもの？

環境衛生が良くなりすぎて
アレルギーが増えた！？

本来なら自分の体を守る免疫反応が、過剰に反応しすぎて体にいろいろな症状（皮膚炎・結膜炎・ぜん息・花粉症など）を引き起こします。

アレルギー反応を起こす抗原を「アレルゲン」と呼び、食物・ハウスダスト（家のホコリ）・ダニ・犬、猫の毛・スギやカモガヤなどの花粉・カビが代表的。

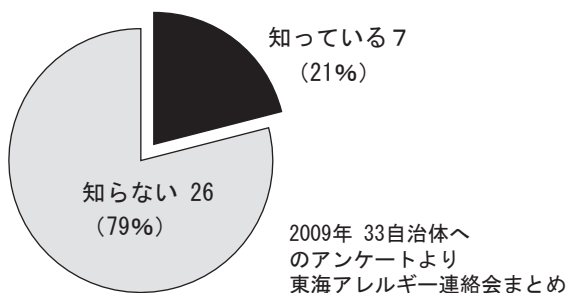
アレルギーが増加した原因として、社会の環境衛生が進歩して細菌感染が減ったために免疫力の成長が遅くなり、アレルギーを抑制しにくくなった（公衆衛生仮説）ことがあげられます。「年齢が高くなって突然アレルギーが出た」という話も、決して他人事ではなくなっています。

死に至ることのあるショック症状「アナフィラキシー」

アレルギーの症状が呼吸器や消化器など、複数の臓器に強く急激に現れることをアナフィラキシーと言います。その中で、血圧低下や意識障害を伴う場合は「アナフィラキシーショック」と言われ、生命の危険を伴う場合があります。

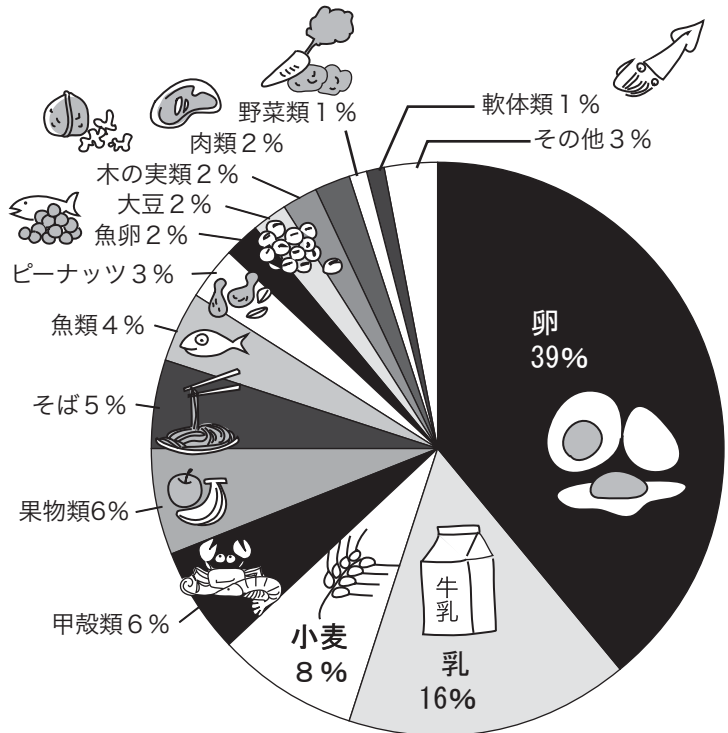
中にはアレルゲン摂取後2～3時間以内に運動をしたときにだけ症状が誘発される特殊な症状もあります。

アナフィラキシーショック
についてご存じですか？



全年齢における原因食物

食物を摂取した後、60分以内に何らかの症状が出現し、かつ医療機関を受診した患者（3,882名）の全国調査をしたのが以下の図です。原因食物として、卵・乳・小麦が全体の60%を占めています。



平成14年（2002年）度厚生労働科学研究報告書より

アレルギーの症状

- 頭・神経の症状
ぼーっとする
- 目の症状
結膜充血・腫れ・かゆみ
涙・まぶたの腫れ
目の回りのクマ
- 呼吸器の症状
くしゃみ・鼻水・鼻づまり・咳・ぜいぜいヒューヒュー・呼吸困難
- 皮膚の症状
かゆみ・じんましん
腫れ・発赤・湿疹・耳や手の切れ
- 全身症状（アナフィラキシー）
頻脈・虚脱状態（ぐったり）
意識障害・血圧低下
- 内臓の症状
腹痛・吐き気・嘔吐・下痢・便秘・血便
- 口・のどの症状
口、唇、舌の違和感
腫れ・声がかすめる
のどのかゆみ・腫れ
イガイガ感

ある日、たろうくんは家で一人でお留守番をしていました。
居間でテレビを見ていると…

ゴゴゴゴ…グラグラグラグラ～ッ！！！！

「うわあああ～～～、地震だ！！！！」



震度ごとの被害の状況

気象庁 震度階級関連解説表より抜粋

震度	5弱	5強	6弱	6強	7
体感や行動	・恐怖を感じる ・物に掴まりたいと思う	・物を掴まないと歩けない	・立っているのが困難	・這わないと動けない ・揺れに翻弄されて飛ばされることも	
耐震性の低い建物	木造は壁などに軽微なひび割れや亀裂が入ることがある	木造はひび割れや亀裂が多くなる。鉄筋コンクリート（RC）家屋は軽微なひび割れや亀裂が入ることがある	木造は瓦が落下したり、傾いたり倒壊もある。RCも亀裂やひびが多くなり、耐震性の高い木造/RCでも壁や部材などにひび割れや亀裂が多くなる	木造は傾いたり倒壊が増える。RCは1階や中間階の柱が崩れ、倒れるものがある	倒壊するものがさらに多くなる。耐震性の高い家屋も、傾いたり変形することがある
屋内外	座りの悪い置物の大半が倒れ、固定していない家具が移動する。まれに窓ガラスが割れたり道路に障害が生じることがある	食器や本などの落下物が多くなり、不安定な家具が倒れることも。窓ガラスが割れ、補強されていないブロックが倒れたり、自動車の運転が困難になる	固定していない家具の大半が移動、倒壊したりドアが開かなくなることも。壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある	固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。補強されていないブロックのほとんどが倒れる	固定していない家具のほとんどが倒れ、飛ぶことがある。補強されているブロックも破損するものがある
ライフライン	5弱以上になると、ガスメーターの遮断装置が作動し、断水や停電、エレベーターの自動停止が発生することがある。交通機関では安全運転や見合わせなどが各業者の判断で行われる		6弱以上になると、災害伝言ダイヤルや災害用伝言板などが提供される	6強以上になると、広い地域でガス、水道、電気の供給が停止することがある	

揺れがおさまって、台所を見たら…！

足の踏み場もないくらいグチャグチャです。

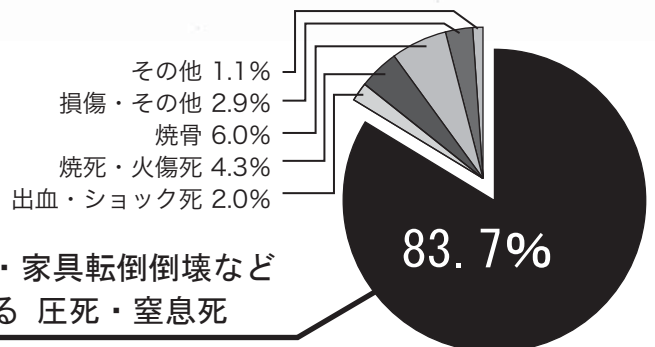
「さっきここにいたら…」と思うと、ゾッとしました。



「転倒防止」で多くのいのちが助かる

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災では、地震直後に亡くなった方のうち、83.7%が家屋の倒壊や家具の転倒などによる圧死・窒息死でした。

大切な命を守るためには、「安全な住まい」にすることが一番です。家の耐震診断・耐震補強や、家具の転倒防止、ガラスの飛散防止などの対策をしましょう。



家屋・家具転倒倒壊などによる圧死・窒息死

阪神・淡路大震災における死因 資料提供：兵庫県警察本部

「とにかく学校へ避難しよう！」

たろうくんは、玄関に置いてあった非常持ち出し袋を背負って帽子をかぶり、軍手をつけて急いでさくら小学校へ向かいました。この間、お父さんとお母さんと「もし家族がバラバラの時に地震がきたら、さくら小学校に集合しようね」と話していたからです。



津波

津波は、時速800kmの速さで伝わります。浅瀬でも、オリンピックの短距離走選手なみの速さで陸上に押し寄せるので、走って逃げ切れるものではありません。50cm程度の津波で車ぐらい簡単に押し流します。地震が起きたら、3階建て以上の建物や山の頂上めがけて避難しましょう。津波は何回も押し寄せ、あとの方が高い波になることもあります。地震がおさまっても、しばらくは絶対に海岸に近付かないようにしましょう。

液状化

地盤が弱い場所では、マンホールが飛び出たり、道路に段差ができたり、砂が吹き出すといった被害が出ます。そのため、車などでその道を通ることは難しくなります。徒歩や自転車、バイクなどでの避難方法の検討が必要です。

火事

古い建物が密集している地域や商店街などは火災の危険があります。阪神・淡路大震災では、火災の6割以上は電気ストーブ、照明器具、水槽用ポンプやヒーター、ブレーカーなどの通電火災（電気が復旧した時、コンセントに挿したままの電気器具がショートするなどして火災を引き起こす現象）でした。揺れがおさまったら必ずブレーカーを落としましょう。



電柱・電線

電柱が傾いたり折れると、電線が切れて垂れ下がることがあります。通行の障害になるだけでなく、不用意に近づいたり触ったりすると、感電の危険があります。電線には絶対に近づかないようにしましょう。

ブロック塀

傾き、ひび割れ、背が高い、30年以上たっているもの、鉄筋が入っていないなどのブロック塀は、地震で倒壊しやすくなります。多少遠くなったとしても、避難経路はこのようなブロック塀なるべく少ない道を選びましょう。1978年の宮城県沖地震では、死者28名のうち、ブロック塀の下敷きになった方が6割以上もいました。

がけ崩れ・地滑り

地面にひび割れができる・普段出ている湧き水の量が増えて濁る・小石が落ちてくる・木が傾いたり、倒れるといった現象が見られたら、早めにその場を離れましょう。

普段から チェックしよう！

ご自分の地域の中に、上の絵のような危険な場所がないかを、お子さんと一緒に確認しましょう。親と必ずしも一緒ではないことも想定して、日頃からどうするかを話し合っておきましょう。

「うわああ。人でいっぱいだあ！」
 たろうくんは、やっとのことでさくら小学校に着きました。
 体育館は人で溢れかえって、ちょっとした隙間もありません。
 入れなかった人たちは
 教室や廊下になだれ込んで、
 座り込んだり、
 横になったりして
 いました。
 顔が腫れあがった人や
 血まみれの服を着た
 けが人が、たくさん
 運ばれてきました。
 たろうくんはとても怖くて、
 不安でいっぱい、
 今にも泣きだしそうに
 になりました。
 その時、



「お〜い！たろうお〜」

振り返ると、お父さんとお母さんがいました。
 「無事でよかった…」
 お母さんはたろうくんを
 ギュッと抱きしめました。

最大避難者数、避難所数

1996年 兵庫県調べ/2006年 新潟県調べ

	最大避難者数	最大避難所数	1か所の最大避難者数例
1995.1.17 阪神・淡路大震災	316,700人 (1995.1.23)	1,152ヶ所 (1995.1.23)	芦屋市精道小学校2,230人 (1/21) 西宮市中央体育館1,500人~2,000人
2004.10.23 新潟県中越地震	103,178人 (2004.10.26)	603ヶ所 (2004.10.28)	

学校や公民館などの公的避難所以外にも、地域福祉センターや駅構内、公園のテントや自家用車、車庫などを自主的な避難所として使用した人も多くいました。

「たろうくん！たろうく～ん！」

声がしたのであたりを見渡すと、あやちゃんが立っていました。

たろうくんはすぐに駆け寄りましたが、あやちゃんは泣きじゃくりします。

「お父さんとお母さんが、どこにもいないの…」

それを聞いたたろうくんのお母さんは、

「大丈夫！おばちゃんが連絡してあげるからね。」

と、災害伝言ダイヤル171に電話しました。

すると「あや！お父さんとお母さんは

無事だよ。学校に行くまでにもう少し

時間がかかるから、体育館で待っててね。」

というメッセージが流れました。

これでひと安心。

ようやくみんな笑顔になりました。



災害伝言ダイヤル171

録音 **171** → **1** → 052 567 1234
(伝言を残したい電話番号)

再生 **171** → **2** → 052 567 1234
(伝言を聞きたい電話番号)

※電話の指示に従って録音、再生します

※輻輳（ふくそう）：一度に多くの問い合わせが集中して電話が繋がらない状態のこと。輻輳の原因は安否確認やお見舞いコールがほとんど。

お見舞いコールはひかえめに。

つながらないからと何度も
かけなおさない。

用件は短く的確に。

- ・自分の名前や、一緒にいる人の名前
- ・避難している場所の名前や住所
- ・落ちあう場所を指定
（「校門の前で」など）
- ・171以外の連絡手段の
確認（被災地外の親戚
の電話番号など）



大丈夫！？

大変だったね。



「おお～い！ 救援物資がとどいたぞ～」

大きな声がして、ダンボールを一杯積んだ車が到着しました。

「10トン車に満載だ。運ぶのを手伝おう！」

お父さんの掛け声で、みんなで荷物を下ろすのを手伝いました。

「やった！ これでご飯が食べられるね！」

おなかがペコペコだったたろうくんは、ダンボール箱にかけよりました。毛布、ジュース、パン、カップラーメン、コンビニのおにぎり…届いた食糧を見て、たろうくんがつぶやきました。

「僕の食べられるものが、ひとつもない…」



避難所での配給の現状

○1995年 阪神・淡路大震災
神戸市長田区の兵庫高校に避難したAさん（男性・58歳）の記録

日にち	朝	昼	夜
1/18			お握り1個
1/19	お握り1個	不明	お握り2個
1/20	お握り1個		お握り2個、牛乳、りんご
1/21	お握り2個		お握り、ウーロン茶か牛乳
1/22	不明		温かいごはんが入った箱に「大変ですが頑張って下さい」との貼り紙。ありがたい。梅干し、タクワン
1/23	お握り	菓子パン、牛乳	助六寿司、牛丼、幕の内弁当のうちどれか一品。菓子パン、緑茶缶かウーロン茶、和そば
1/24	暖かいお握り2個 パック、コーヒー牛乳	お握り、柿、 コーヒー牛乳	おいなりさん、お弁当、幕の内弁当のどれか1品。コーヒー牛乳、温かいおでん
1/25	お握り2個パック	菓子パン、缶牛乳 ワッフル1個	お握りパック（数は自由）、梅干3～4個、ウーロン茶

※これらの食事は、行政から指定された避難所での配布が優先され、自主避難所や在宅避難者には届きませんでした。

○2004年 新潟県中越地震
現地での聞き取り（2010.3）より

- ・地震発生後に避難所へ行ったが、子どもが泣いたり騒いだりして迷惑になるのが気になって、2～3日で家に戻った（長岡市 乳幼児を抱えた母親）
- ・食事は菓子パンやコンビニのおにぎりが多く、「具の入っていないおにぎりを探すのに苦労した」（添加物やアレルギーを気にする母親たち）

1週間は備えるべし！

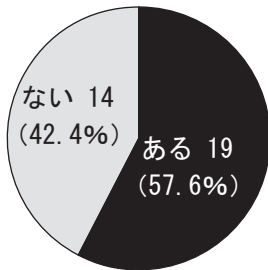
災害初期の食事の特徴は、傷みにくく、手軽に手に入りやすいものが主で、おにぎりやパン、インスタント食品などが多く見られます。また、数も十分に揃わないため、食物アレルギーがある場合はアルファ米を1週間分は備えましょう。

4 都県33市町村のアレルギーに関する防災対策アンケート調査（2009年）

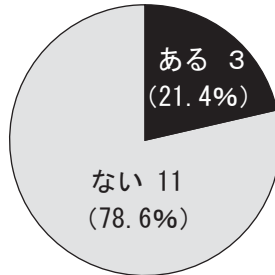
2010/2/10 東海アレルギー連絡会まとめ

災害時にどのように備え、何をしたら良いかを考えるために「東海アレルギー連絡会」が行った、愛知・岐阜・三重・静岡の4県33自治体へのアンケート調査結果から抜粋しました。

育児用粉ミルクの備蓄の有無



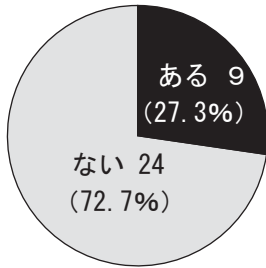
今後粉ミルクを備蓄する予定 (14自治体)



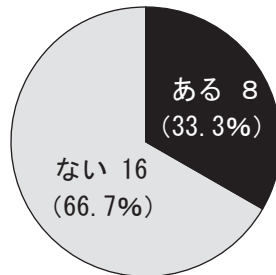
備蓄する予定がない理由 (11自治体)

- 災害時供給協定があるから... 5
- 個人で備蓄を..... 1
- 予算の問題..... 1
- 保存期間が短い..... 1
- 予定なし..... 3

アレルギー対応粉ミルクの備蓄の有無



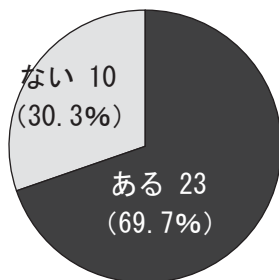
今後アレルギー対応粉ミルクを備蓄する予定 (24自治体)



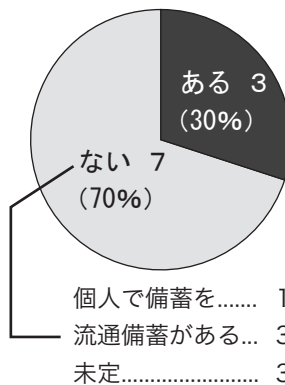
備蓄する予定がない理由 (16自治体)

- 災害時供給協定があるから..... 3
- 流通備蓄がある..... 2
- 今後の課題..... 2
- 個人で備蓄を..... 3
- 期限が短い/種類が多い..... 3
- 個人差がある..... 2
- 未確認なので分からない..... 1

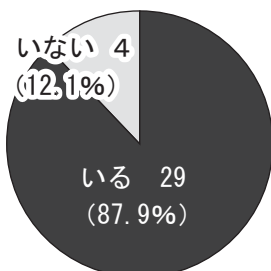
アレルギー対応食品の備蓄の有無



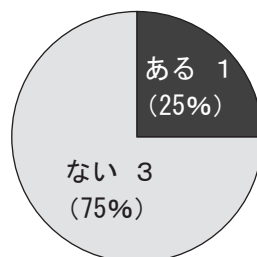
今後アレルギー対応食品を備蓄する予定 (10自治体)



避難生活者の中に、アレルギー患者がいることを想定しているか



今後想定していく予定



非常用備蓄食品に含まれるアレルギー

乾パン	小麦・大豆
クラッカー	小麦・大豆
ビスケット	小麦・大豆
スティックパン	小麦
缶入りパン	小麦・大豆
ソフトパン	小麦
カロリーメイト	小麦
カップ麺	小麦・大豆
アルファ米	米
五目・山菜・梅がゆ	米・小麦・大豆 梅がゆは乳糖も
おかゆ	米
乾燥がゆ	米・大豆
おかゆ缶	米・小麦・大豆
水もどし餅	米・小麦・大豆
サイバイバルフーズ	小麦・大豆
粉ミルク	乳

避難してから3日が経ちました。

仮設トイレ、仮設風呂、物資の配給、
ボランティアの炊き出しが校庭に並びます。

たくさんの方が避難しているので、
どこも長い行列ができています。

しかも、「近くの公園で避難している人もどうぞ」
と呼びかけているので、

列はますます長くなっていきます。



たろうくんは炊き出しの列に並びました。

メニューには「豚汁」「うどん」と書かれています。

「どうしよう。僕は小麦アレルギーだから

うどんは食べられない。

豚汁には何が入ってるんだろう。

僕、食べても大丈夫かなあ。」

「はい、どうぞ！」

ボランティアさんが豚汁の器を
差し出しました。

「あの、僕、ちくわが入っていると
食べられない…」

「何言ってるの！栄養があって
元気になるんだから、わがまま
言わずに食べなきゃダメ。これぐらい大丈夫よ。」

「そうそう、好き嫌い言う前にちょっとでも食べてごらん。おいしいわよ〜。」

と、ボランティアの人たち。

そうかあ、と、たろうくんは豚汁に口をつけようとしてました。

だって、久しぶりのあたたかいおつゆ。と一っもおいしそうなんだもの！！

「たろう！たべちゃだめっ！！」



「あなたは卵アレルギーなのよ。
ちくわには卵が入っているの。
それに、ちくわを食べなくても、
汁に溶け込んでるかもしれないから、
食べたらダメなのよ。」

と、泣きそうなたろうくんを
優しく語りかけました。



たろうくんの家族は、あやちゃんの家族と一緒に体育館で避難生活をしています。

夕方、あやちゃんがトボトボ歩いて来ました。

「どうしたの？」

「あのね。お風呂に入ろうとしたらね、おじさんに『病気がうつるから入るなって言われたの…』

あやちゃんは、とっても悲しそう。

「ええー！うつらないのに！」

と、たろうくんはプンプン。

あやちゃんの肌は真っ赤になってそこらじゅうグジュグジュ。血がにじんでいるのに、

それでも掻き続けています。

お風呂に入れないことで、アトピー性皮膚炎が悪化していたのです。

それに…

「ゴホッ ゴホッ ゴホッ！！」

あやちゃんのすぐ隣でおじさんが蚊取り線香をつけたので、咳が止まりません。



夜、少し電気が暗くなって、寝る時間になりました。

「オギャーツ、オギャーツ」

「ンゴゴゴ…ンゴゴゴ…フガッ」

「ヒタヒタヒタ…、バタンッ」

「ヒソヒソヒソヒソ…

クスククス…ヒソヒソヒソ」

体育館には夜中じゅう、いろんな気配や物音がしていました。



阪神・淡路大震災 神戸市灘区六甲小学校での避難者数の変化

※ビデオ「すきなんやこの町が」より抜粋

1月	全体で32万人が避難	6月	400人
2月	最大3,000人 生徒27名が近隣の小学校へ疎開授業に通う	7月末	371人 神戸市内の避難所283ヶ所 避難生活者17,000人 (8,000世帯)
4月	800人	9月	数世帯
4月半ば	700人弱	12月29日	0人 避難者退去
5月	600人		

たくさんの人が寝ているので、身動きもとれません。

「全然眠れない…」

たろうくんはお母さんの手をギュッと握って、無理やり目をつぶりました。

こんな生活が、1か月も続きました。



アレルギーっ子に やさしい避難所づくり 食事編

誰もが大変な避難生活。アレルギーっ子にはさらに過酷な状況が。今や国民の3人に1人はアレルギーを持っていると言われる時代。もう人ごとではない大きな課題なのです。まずは日常からそれぞれができることに取り組んでみましょう。

アレルギーっ子のお母さんの不安や思い

- ・炊き出しの原材料が分からないので、食べられるかどうか確認できない。
- ・自治体の備蓄品は食べられない物ばかり。
- ・自分だけ食べられないことが子どものストレスを増長させる。
- ・食物アレルギーは結構誤解されていて、なかなか理解してもらいにくい。世の中にはいろんな人がいて、食べ物に反応する子どもがいたって何もおかしくない。たまたま食べられないものがあるけど、それ以外のことは何でも一緒にできるので、特別扱いはしないでほしい。



みんなが食べられる
炊き出しをめざそう！

炊き出しが食べられない！？

避難所では、発災後3日～1週間くらいから、ボランティアなどによる炊き出しが提供されます。ところが、多くの炊き出しはメニューの提示のみで、どんな調味料（原材料）や食材が使われているのか分かりません。被災地では医療機関にすぐに診てもらうのが難しいこともあるので、アレルギーの混入の恐れがある場合は「食べない」ことが基本になりますが、そうなってくると非常に食事が限定されてしまいます。

食物アレルギーの日常の食生活の注意点を知ること、アレルギーっ子にも食べられる工夫をしてみましょう。

「少しぐらい大丈夫！」がとってもコワイ！

食物アレルギーは、私たちが思っている以上に命に関わる深刻な事態を引き起こします。日常生活の中でも、以下のような事例がありました。

事例1 1歳8カ月の卵アレルギーの赤ちゃんが、4歳のお兄ちゃんの卵焼きの食べ残しを少し口に入れてしまった。直後に唇から顔中が真っ赤に腫れ、呼吸困難を引き起こしたので、すぐに救急車を呼んだ。

事例2 朝食で父親がカフェオレをかき混ぜたスプーンを食卓に置きっぱなしにして出勤。乳アレルギーの4歳の息子がそのスプーンをなめた直後、急にぐったりして大量に嘔吐し、全身にじんましんが出た。

私たちにとって「ちょっとしたこと」が、命に関わります。「食べられない」ことを簡単に親の神経質や甘やかし、本人のわがままや好き嫌いと判断せず、このような事情があることを周囲がちゃんと理解しておくことが大切です。



アレルギーを起こさせない調理の基本

- ・新鮮な食材を素材から調理する
- ・よく加熱する
生や生に近い状態はアレルギーを引き起こしやすい。卵のように加熱するとアレルギーが減るものもある。
- ・できるだけ洋食の献立ではなく、和食を主体にする
- ・なるべく無添加のものを選ぶ
食品添加物によってもアレルギー反応が出る場合がある。
- ・化学調味料を使わず、かつおなどですっきり出汁をとる
- ・非常に重い症状を引き起こす食材（そば・ピーナッツ・キウイなど）は、最初から使わない
- ・油脂を少なく、野菜類を多くした調理にする
- ・同じ食材を繰り返し大量に使わない

米・味噌・醤油について

味噌、醤油などの発酵食品は、大豆そのものや豆腐などの加工食品にくらべ、アレルギー性はかなり低くなります。またお米のアレルギーはありますが、食べてアナフィラキシーショックを起こす例は報告されていません。

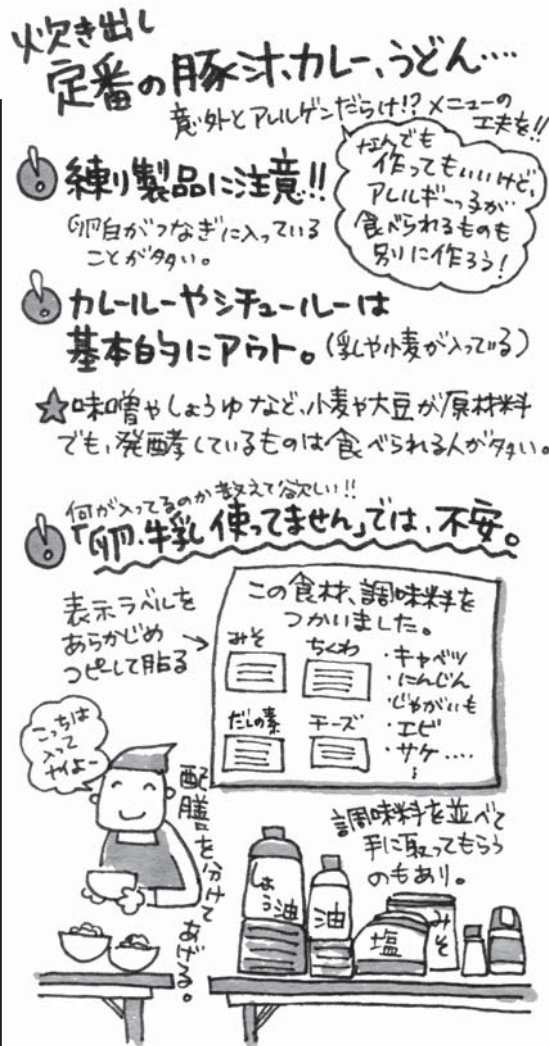
アレルギーを混入させない調理

- ・鍋やフライパンの使い回しをしない
洗ったとしても残っている可能性がある。
- ・小麦粉、牛乳の飛散、飛び散りや衣服、手を介した混入に注意
- ・和え物などはアレルギー抜きのを先に作ってから
和えてしまった後でアレルギーとなる食材を抜いても、アレルギーは残る。
- ・あらかじめ調理台などを分けておく
- ・食器などの色を分けておく
- ・複数人で確認をする
- ・調理時間をずらす、調理手順を決めておく
- ・食材を落としたまま放置しない
小さな子は落ちていたものを触ったり食べたりすることもあるため。
皮膚についたらとにかくすぐに洗い流す。

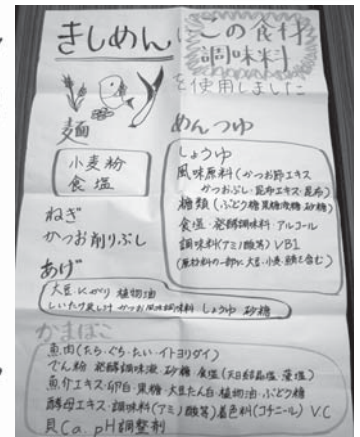


こんな食材に注意!

食 材	含まれるアレルギー
ハム	乳・卵・小麦・大豆
ソーセージ	乳・卵・小麦・大豆
ベーコン	乳・卵・小麦・大豆
ハンバーグ	卵・小麦
ちくわ	卵
かまぼこ	卵
はんぺん	卵
ドレッシング	乳・卵・小麦
カレー	乳・小麦
シチュー	乳・小麦
唐揚げ粉	卵・小麦
マーガリン	乳
中華スープの素	卵・小麦・大豆
コンソメスープ	乳・卵・小麦・大豆
焼き肉のたれ	小麦
マカロニ	小麦
天ぷら	卵・小麦
麺類	小麦
肉団子	卵・小麦
クレープ	そば・小麦



さっそく実践しました!



2009年 兵庫県作用町 炊き出しイベントにて

他にも...

食パコぼし防止に
トレー!!



↑ダシボル

食事スペースを分ける



アレルギーっ子に やさしい避難所づくり 環境編

アトピーっ子のお母さんの不安

- ・ホコリの多いところでは、アトピー性皮膚炎が悪化したり、ぜん息発作が出る。
- ・お風呂に入れないので、症状が悪化するのでは？
- ・医師なども少ない中、症状が悪化した時に自分で対処できるか？
- ・かかりつけではない病院にはカルテがない。適切な処置がしてもらえるだろうか？
- ・発作が起きた時、災害時でもすぐに医療機関に見てもらえるだろうか？



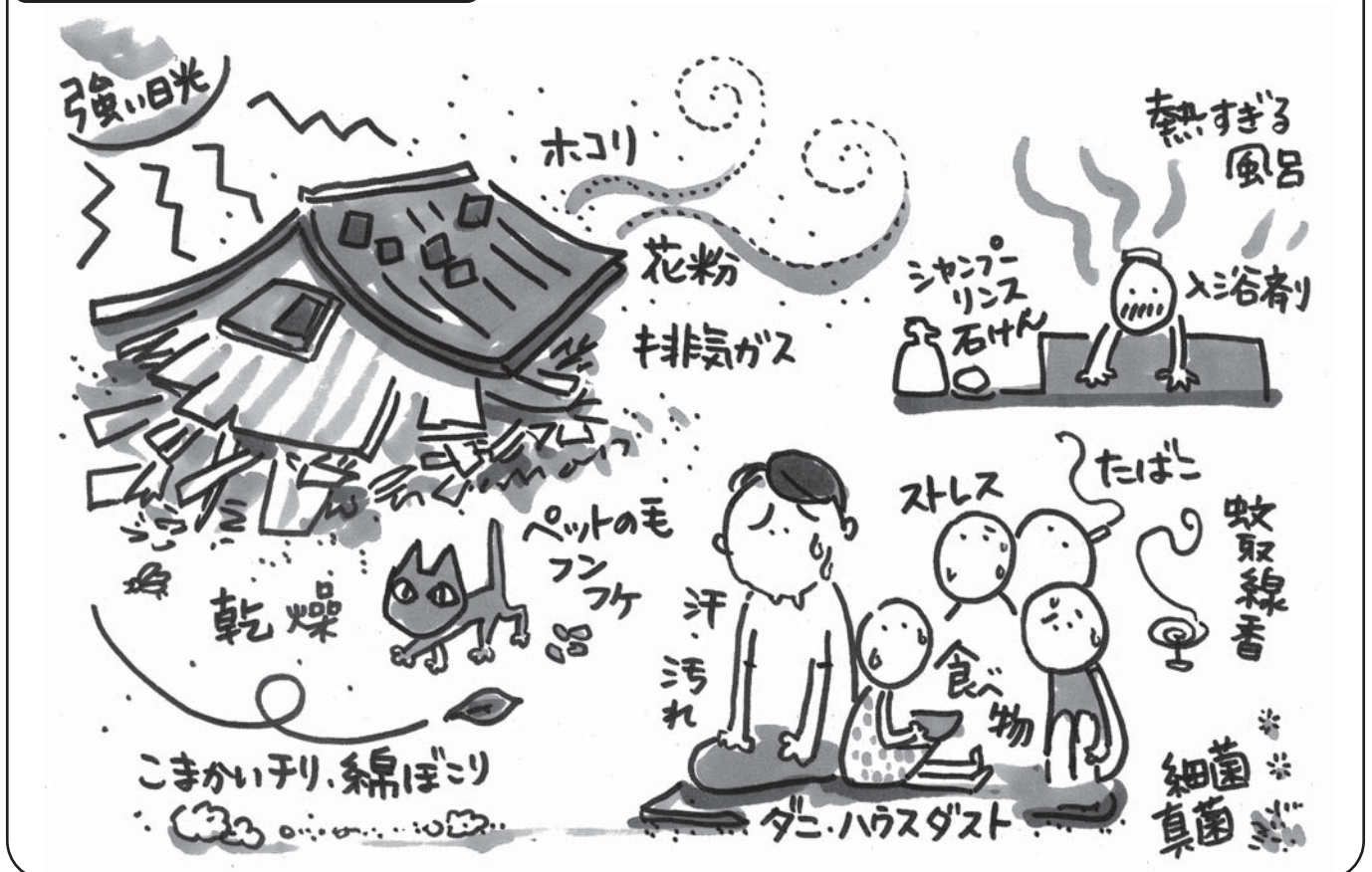
一見分かりにくい症状 ～目配りや配慮を～

避難所生活は、アトピーやぜん息を悪化させる要因ばかりです。症状を悪化させないためには、体を清潔に保つことやホコリなどを出さないことが必要です。しかし、過去の被災地では、着替えるところや、ゆっくり体を拭いたり、薬を塗ったりするスペースを確保するのがとても難しく、症状の悪化につながりました。

アトピーはうつらない病気ですが、入浴時などに理解の無い人から「うつるから入るな！」と誤解され、悲しい思いをした人もいました。

また、皮膚炎以外の「ぜん息」や「化学物質過敏症」など、外見からは一見分かりにくい症状のある子どももいるため、目配りや配慮が必要となります。

アトピー性皮膚炎の悪化因子



アトピーっ子のための改善案



「個室」という考え方



災害時は、みんなが一度に大変な状況に置かれます。アレルギーっ子は、一人ひとり症状の出る要因や対処方法が違うので、災害時には周囲が対応しきれない場合があります。アレルギーっ子を持つ親からは、「ア

レルギーを持つ家族同士で一緒に過ごせる部屋があったら、お互いの状況が理解できるから、安心できるんだけど…」という声も上がっています。

「隔離」ではなく、命に関わる危険を回避し、安心や安全を第一に考えた「個別スペースを確保する」という考え方があってもよいのではないのでしょうか。

避難所でアナフィラキシーショックになった子がいたら

アナフィラキシーショックは、死に至る非常に危険なアレルギー反応のため、迅速な対応が必要になります。おかしいと思ったらすぐに医療機関に移送しましょう。

症状

全身じんましん・咳、ぜいぜい、ひゅーひゅー・呼吸困難・冷や汗・嘔吐・脈が弱くて速い・顔面蒼白・ぐったりする・意識障害

対策

- ・近くに親や、アレルギーのことが分かる人がいるか大声で呼びかける（意外と医者は知らないことも。親が一番）もしくはそういった指示カードを持っていないか調べる
- ・アレルギーの原因となるものを食べる、触るなどしている場合は、すぐに洗い流す
- ・仰向けにして足を高くする
- ・薬を持っていれば塗る、服用させる
- ・医療機関へ直ちに移送する
- ・本人がエピペンを持っていたら、すぐにエピペン注射の介助をする

※エピペン：アナフィラキシーショックの症状がみられた時に、一刻も早く注射することで生命の危険を回避するための薬剤。強いアレルギーのある体重15kg以上の人が処方を受けることができ、緊急時に本人（または保護者）が自分で注射する。注射後はすぐに病院に搬送すること。

アレルギーっ子が がんばる防災

周囲の人たちに知らせて、 理解してもらおう

どんなアレルギーがあるのか、
どんな配慮をしてほしいのか
などは、言わない限り、ほと
んどの人は気づきませんし、
理解できません。積極的に地
域の方や、自治会長や防災委員、
民生委員などに伝えましょう。
また、親とはぐれて子ども
一人になってしまった時に周
囲の助けが得られるように、
「緊急時のお願いカード」や、
「じしんだゾウさんてぬぐい」
を携帯しましょう。

年 月 日現在	生年月日 年 月 日	私は 食物アレルギー	私は、卵・乳・小麦・そば・落花生 キウイフルーツ・りんご・オレンジ もも・えび・いか・かに・いくら あわび・さけ・さば牛肉・鶏肉 豚肉・くるみ・大豆・まつたけ やまいも・ゼラチン にアレルギーを起こします。
緊急時（災害時）のおねがい	年齢 歳 性別 男・女	喘息 アトピー性皮膚炎 その他 _____ です。	
私はアレルギーを持っています。 私が倒れている場合には、救急 車を呼んで、病院へ大至急運ん でください。	住所 _____	症状は 喘息 じんましん 嘔吐 下痢 呼吸困難 _____ が出ます。	
すぐに読んでください。	電話番号 _____	私は、_____で アナフィラキシーショックを 起こしたことがあります。	
ふりがな 氏名 _____	保護者氏名 _____		
血液型 _____	保護者氏名 _____		

緊急連絡先	かかりつけ医院	家族の集合場所避難先	メモ																																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th>名 前</th> <th>続柄等</th> <th>連絡先 (TEL等)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	名 前	続柄等	連絡先 (TEL等)																															病院名 _____ 住所 _____ 電話番号 _____ 服用薬 _____	連絡先 1 名称 _____ 電話番号 _____ 連絡先 2 名称 _____ 電話番号 _____ 連絡先 3 名称 _____ 電話番号 _____	
名 前	続柄等	連絡先 (TEL等)																																		

緊急時（災害時）のお願いカード：水に強い紙質で折り畳んで携帯できる。1枚25円。
制作・販売：特定非営利活動法人 アレルギー支援ネットワーク
TEL 052-485-5208 ホームページ <http://www.allie-net.com/>

自分の地域の防災体制を チェックしておこう

- ・災害用備蓄品の種類や、食
物アレルギーに対応できる
食糧、ミルクなどがあるか？
 - ・アレルギーの相談窓口はど
こか？
- などを、あらかじめインタ
ーネットなどで確認してお
きましょう。



じしんだゾウさんてぬぐい：イラストで地震が起きたときの対処法を説明。白い空白に
は連絡先や集合場所、アレルギーの対応策などが書き込めるようになっている。
ピンク・ブルーの2色各735円
制作・販売：特定非営利活動法人 レスキューストックヤード
TEL 052-253-7550 ホームページ <http://rsy-nagoya.com>

困った時に頼れる先を決めておこう

避難所での長期生活の困難を考えて、親戚・知人・
友人など、事前に疎開先を見つけておきましょう。
また、予定している避難所近くの病院や、アレルギー
一用ショップの情報をつかんでおきましょう。アレ
ルギーっ子の支援グループや家族会などの緊急連絡
先も把握しておくとお安心です。

お薬手帳や症状の経過など、 記録を持ち歩こう

日頃使用している薬に余裕を持ちましょう。そし
て使用している薬の名前、使用してはいけない薬の
名前、これまでの症状の経過などの詳細情報を、必
ず記録して携帯しましょう。

非常持ち出し袋 「自分セット」の用意

救援物資が届くまでには3日から1週間はかかります。地域によってはアレルギー用食材を全く備蓄していないところもあるので、最低3日間は乗り切れる準備が必要です。

また、特殊な福祉・医療器具も手に入りにくいいため、ぜん息などの吸入器が必要な場合は、停電でも使用できる携帯タイプのものを用意しましょう。

作ってみよう！自分セット

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 緊急時（災害時）お願いカード | <input type="checkbox"/> 新品の衣類（パンツ、肌着、靴下など） |
| <input type="checkbox"/> カードフォルダー | <input type="checkbox"/> お気に入りのおもちゃ、本 |
| <input type="checkbox"/> アレルギー対応の非常食 | <input type="checkbox"/> ブルーシート |
| <input type="checkbox"/> アレルギー対応のお菓子 | <input type="checkbox"/> ガムテープ |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> ビニールひも |
| <input type="checkbox"/> 清潔な水（飲み水・体を拭く水） | <input type="checkbox"/> カセットコンロ |
| <input type="checkbox"/> 清潔なタオル | <input type="checkbox"/> なべ |
| <input type="checkbox"/> アルコール成分の入っていないおしりふき/ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 防ダニシート（必要であれば） |
| <input type="checkbox"/> 薬 | |

※これに、一般的なラジオ・スリッパ・懐中電灯・ノート・ボールペン・ごみ袋・救急セットなどをプラスしましょう。

避難所運営リーダーが がんばる防災・避難所運営

環境づくり

アレルギーっ子を高齢者や障がい者、乳幼児などと同じように、災害時に配慮が必要な「要援護者」であることを多くの人が理解し、当事者や家族の、気兼ねや遠慮を少しでも減らせるような雰囲気を作っていきます。例えば「避難所通信」や掲示板などに、アレルギーのことを書いて伝えることができるでしょう。

事前に把握する

23ページの「避難者カード」などを利用し、まずは事前に食物アレルギーやアトピー性皮膚炎など、配慮が必要な人がどのぐらいいるのかを把握しましょう。

そして施設に余裕があれば、食

堂を用意するなどの配慮ができるでしょう。

直接親に聞く

アレルギーへの理解は、医師・看護師・保健師・栄養士などの専門家の間でも十分に浸透していないのが実態です。状態が一番よく理解しているのは、アレルギーっ子を持つ親です。症状や対処方法について分からないことがあれば、直接親に確認しましょう。また、

「特定非営利活動法人 法人アレルギー支援ネットワーク」などの民間支援団体の協力を得ることで、的確な情報把握と早期対応が可能となります。そして、災害時に炊き出しの申し出があった場合、アレルギーっ子に配慮したメニュー

の提供をお願いすることができるでしょう。

個室という考え方

19ページで述べたように、落ち着いて生活できたり、同じ立場にいる家族同士で助け合える環境を整えるために、一般の避難スペースとは別に、施設の一部屋を開放する「福祉避難室」や「福祉避難所」の確保を検討しましょう。

日頃から周知する

日頃から、アレルギーの正しい理解や、支援の必要性を周知しましょう。このブックレットを活用して、地域の防災訓練や自治会の会合、勉強会などで取り入れてみましょう。

みんなで がんばる防災

モデル地区の取り組み

事例1 アレルギーっ子支援プログラム「やさしいひなん所ごはん」

開催日：2009年10月24日（土）9：00～12：00

対象者：愛知県日進市内の乳幼児～中学生とその家族約30名

協力：日進市・愛知淑徳大学コミュニティ

・コラボレーションセンター（CCC）

主な活動内容：アレルギーっ子も選べる炊き出しメニュー！



愛知淑徳大学学生ボランティアによるイラストでのメニューの説明

炊き出しに使われている食材や調味料をホワイトボードに示し、事前に説明しました。

また、みんなが食べられる炊き出しメニューとして、汁だけを一緒に作り、うどん入りとうどん無しの2種類から選べるようにしました。作る側の負担も減り、小麦アレルギーの人でも、みんなと一緒に食べられる炊き出しメニューが提案できました。

参加者の感想

- ・ 今後役に立つことを学べてよかった。
- ・ 普段あまり考えないアレルギーや災害のことに触れることができ勉強になった。
- ・ 家族で話すよい機会になった。

事例2 アレルギーっ子支援プログラム 「災害時のひなん所について 考える勉強会」

開催日：2009年11月14日（土）9：30～12：00

対象者：愛知県日進市御岳町内会約50名

主な活動内容：事例検討



地域のできるアレルギーっ子への防災対策について、熱心に意見交換をする町内会の皆さん

「食べられないなら仕方がない」という意見は一つも出ず、地域で事情を理解し、なんとか対応策を考えようとする意見が積極的に出されました。

そして、最後に町内会長から「町内独自でアレルギー対応のアルファ米を備蓄したい」というコメントがありました。

参加者の感想

- ・ アレルギー対応の非常食を地域で準備したい
- ・ 防災訓練の時にはアレルギーに関する話をして、広報につとめたい
- ・ 地域で備蓄したものの中でアレルギーの出る原因のものが入っているか事前に確認したい
- ・ アレルギーは多様で、症状が重い場合は素人にはどうすることもできない。だからこそ身内の判断が重要になると思う。困難な問題が多くてびっくりした
- ・ アレルギーの子がいるということを認識して、常に頭の中にそのことを忘れないようにしたいと思う

避難者カード

必要となる場所に○をつけ、名簿受付まで提出してください。

避難所名

避難してきた月日： 月 日
所属学区： 所属町内：

世帯主： 住所：

緊急連絡先（電話）：

ふりがな なまえ	ふりがな なまえ
名前	名前
体調	体調
介助の必要	介助の必要
ボランティア 特技・免許	ボランティア 特技・免許

気にかけて欲しいこと
 耳が遠い・歩行が困難・目が見えにくい・認知症がある・発作がある・障がいがある（知的・精神・肢体不自由・内部・視覚・聴覚）・アレルギーがある（食物アレルギー・アトピー性皮膚炎・ぜん息・その他）
 ※その他、具体的な対処法や注意事項があれば、裏面へ記載してください。
 介助の内容 トイレなどへの移動・食事の手伝い・情報伝達・救援物資などの運搬
 その他／

ふりがな	ふりがな
名前	名前
体調	体調
介助の必要	介助の必要
ボランティア 特技・免許	ボランティア 特技・免許

気にかけて欲しいこと
 耳が遠い・歩行が困難・目が見えにくい・認知症がある・発作がある・障がいがある（知的・精神・肢体不自由・内部・視覚・聴覚）・アレルギーがある（食物アレルギー・アトピー性皮膚炎・ぜん息・その他）
 ※その他、具体的な対処法や注意事項があれば、裏面へ記載してください。
 介助の内容 トイレなどへの移動・食事の手伝い・情報伝達・救援物資などの運搬
 その他／

ふりがな	ふりがな
名前	名前
体調	体調
介助の必要	介助の必要
ボランティア 特技・免許	ボランティア 特技・免許

気にかけて欲しいこと
 耳が遠い・歩行が困難・目が見えにくい・認知症がある・発作がある・障がいがある（知的・精神・肢体不自由・内部・視覚・聴覚）・アレルギーがある（食物アレルギー・アトピー性皮膚炎・ぜん息・その他）
 ※その他、具体的な対処法や注意事項があれば、裏面へ記載してください。
 介助の内容 トイレなどへの移動・食事の手伝い・情報伝達・救援物資などの運搬
 その他／

※避難所生活での不安やストレスを少しでも解消するための聞き取りですが、非常時のため十分な対応ができない場合があります。また、避難所生活は皆様のご協力とご理解が不可欠です。できる範囲でのお手伝いなどをお願いいたします。

食物アレルギー、ぜん息、アトピー性皮膚炎など

アレルギーに関する相談、 救済物資の支援をしています

- * アレルギーの症状や必要とされていることなどお知らせください
- * お悩みのご相談、支援品の提供・配送などは全て無料です

NPO法人 アレルギー支援ネットワーク（事務局 中西）

TEL : 052-485-5208

FAX : 03-6893-5801

携帯電話 070-6533-6723（中西）

ホームページ <http://www.allenet.com/> メールアドレス info@allenet.com

ある日...



← 6 ページへつづく

地域みんなで考えよう！ アレルギーっ子にやさしい防災

発行日 2010年3月31日
監修 伊藤 浩明
(あいち小児保健医療総合センター中央検査部長 兼 アレルギー科医長)
協力 特定非営利活動法人 アレルギー支援ネットワーク
イラスト・レイアウト 山田 光
編著・発行 特定非営利活動法人 レスキューストックヤード (代表 栗田 暢之)
〒461-0001 名古屋市東区泉1-13-34 名建協2F
TEL : 052-253-7550 FAX : 052-253-7552
Mail info@rsy-nagoya.com Web http://rsy-nagoya.com/
印刷 山菊印刷株式会社

アレルギーっ子にはもしかしてとっても過酷!?

