

困った時の相談先



災害時連絡用窓口 一般社団法人 LFA Japan

平常時に友だち追加を!

LFA JAPAN は、全国の患者会のつながりを広げています。
災害時に困ったらこちらに連絡をください。最寄りの患者会と連携の上、
居住区の支援物資の受付拠点をお調べしてお伝えします。
※災害時以外は対応していません

<メールアドレス> lfa.saigai@gmail.com

<ホームページ> lfa.jp.com ※緊急カードダウンロード、過去の被災地体験談など

LINE
公式アカウント

@ray8171u



患者会 LFA 食物アレルギーと共に生きる会

私たち LFA 食物アレルギーと共に生きる会は、関西中心に活動する食物アレルギーの患者とその家族がともに支え合う患者会です。悩み相談・情報共有・講演会・子ども交流会・ネット交流会などを行っています。

<ホームページ> lfa2014.com

LFA 食物 で検索

参考

日本小児アレルギー学会

日本小児アレルギー学会のホームページでは、災害時の子どものアレルギー疾患対応パンフレット・ポスターや災害派遣医療スタッフ向けのアレルギー児対応マニュアルがダウンロードできます。

<ホームページ> <http://www.jspaci.jp>

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）に関するお悩み等について相談に応じてくださいます（このアドレスへの相談は、災害発生時のみ可能です）。※必ず、相談する人の氏名、住所、連絡先、（年齢）、（性別）を記入すること。未記入の場合は対応していただけない場合があります。

災害発生時の相談窓口

※災害時以外は対応していません

<メールアドレス> sup_jasp@jspaci.jp

発行元 / ほくせつ親子防災部 (特定非営利活動法人ママふぁん関西)
〒567-0876大阪府茨木市天王2-8-21 天王ビル506
oyakobousai@hokusetsu.zaq.jp

作成 / LFA食物アレルギーと共に生きる会
協力団体 / 公益財団法人JR西日本あんしん社会財団

この活動は「公益財団法人JR西日本あんしん社会財団」の助成金を受けて実施しています。

デザイン制作 / 株式会社リレーション・ラボ

発行日 / 2019年3月31日第1版発行 / 2023年2月14日 改訂 ©LFA食物アレルギーと共に生きる会



公益財団法人 JR西日本あんしん社会財団

防災炊き出しガイドブック

防災炊き出しガイドブック

食物アレルギーがある人にも みんなに優しい

防災炊き出し ガイドブック



いばらき親子防災部
&
LFA食物アレルギーと共に生きる会

食物アレルギーとは？

特に子どもに多く、
乳幼児では5～10%、小学生でも5%の有症率。
大人の食物アレルギーも増えています。

では実際に、どのような種類の食物アレルゲンがあるかというと…

2025年4月より
「くるみ」が
義務表示に
変わります

	特定原材料28品目等の名称
表示義務	卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生
表示推奨	あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンド

容器包装された加工食品で表示が義務づけられているアレルギー物質は、
卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そばの7品目。
(この7品目を特定原材料といいます)

中でも **災害時の食糧として問題** になるのは、
小麦・牛乳・鶏卵・大豆・ゴマ・エビ等

たとえば、こんなものに…

- 備蓄用の乾パン、クラッカー
- 配給されるパン、ヨーグルト
- 原材料表示していない食べ物



おにぎり、みそ汁、ふりかけ、飴、
色々なものにアレルゲンは含まれています。

通常であれば、栄養満点の補助食品ですが
卵・乳・小麦が入っているものがほとんどです。



食物アレルギーによって引き起こされる症状

皮膚症状	痒痒感、じんましん、血管性浮腫、発赤、湿疹	
粘膜症状	眼症状	結膜充血・浮腫、痒痒感、流涙、眼瞼浮腫
	鼻症状	くしゃみ、鼻汁、鼻閉
	口腔咽頭症状	口腔・口唇・舌の違和感・腫脹、咽頭の痒み・イガイガ感
消化器症状	腹痛、悪心、嘔吐、下痢、血便	
呼吸器症状	喉頭絞扼感、喉頭浮腫、嘔声、咳嗽、喘鳴、呼吸困難	
全身性症状	アナフィラキシー	多臓器の症状
	アナフィラキシーショック	頻脈、虚脱状態(ぐったり)、意識障害、血圧低下

災害時に起こりうる問題点

【食物アレルギー】

- アレルギー対応商品の不足
- 炊き出し時における アレルゲンの誤食
- アナフィラキシー時の対応遅れ
- 食物アレルギーに対する 周囲の理解不足



食物アレルギーがある被災体験者の声

- 非常食を用意していたが、避難所の食事は、パンとヨーグルトだけだった。
- 炊き出しには何がはいっているのかわからない。
食べれなかった。
- 避難所でも 数日間は何時に食事か、何がでるかさえわからない。
- 言い出せない雰囲気がある。
- 軽いアレルギーだからとアレルゲンが入っている食品を口にできてしまった大人の人もいたがアレルギー症状がでてしまい病院へいく事態になった。
- 避難所には食べるものがないから、危険でも自宅に戻るしかなかった。



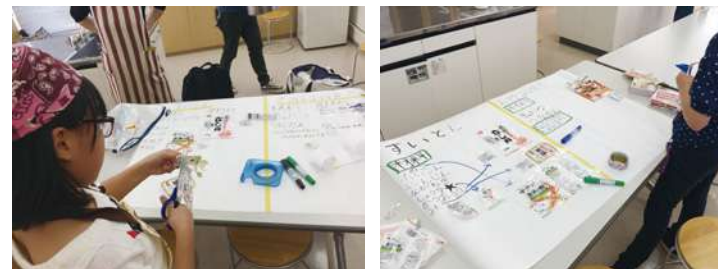
(2018年7月西日本豪雨や9月北海道地震の声)

「知らなかった」ではすまされない! 災害時に備えて知っておきたいこと

- インスタントの顆粒だしには「小麦」や「乳成分」が入っていることがあります。 
- 例えば市販の「鮭おにぎり」。製品によっては原材料に小麦や大豆を含むことがあります。
- 乳アレルギー対策として自治体が備蓄している粉ミルクの中には、「大豆」を使用したものもあるので、大豆アレルギーのある人は要注意。 

**原材料を全てわかる状態にしておくことで、
みんなが安心して食べることができます。**

※調味料を含め使った食材は全て、食品表示を模造紙等に掲示する。
※食品表示のないものは材料名を書いておく。



炊き出しのポイント ～貼り出し～

使った食材・調味料の**全ての**
貼り出しが必要

- せっかく貼ってあっても、貼っていない材料があると誤食の危険が起きてしまいます。
- 使用した食材の袋を貼るだけでOK
- 野菜など袋に入っていないものは、ダンボールや紙に書きだしてください。
- 味噌・醤油など、ラベルが剥がれないものは配給場所の**手前に置き、確認しやすいように。**

※込み合っている時など声をかけづらい為

原材料表示を見ることで、食べられる物かを確認することができます。

※こういったポイントを、防災訓練を通して、地域の防災課、危機管理課、赤十字、婦人防災クラブ、自主防災の方に理解してもらえ、たくさんの人の助けになります。

炊き出し訓練において
アレルギーの理解をすすめるポイント

- 調理器具は、金属製のものを使い、毎回洗剤でしっかりと洗うことが大事
- 最重症の患者に合わせない
味噌・醤油はOKとする
- 卵・小麦・乳に注意をしてもらう
だし(乳糖)の説明
- **要注意!!** 容器を何かの代替として使う

※牛乳パックを開いてまな板の代わりに使う

※ヤクルトの容器を計量カップ代わりに使う

その容器の再利用をした事で、切った食材も食べられなくなります。

知ると知らないは 大きな違い。

こんな時は

重度のアレルギーの場合は、炊き出しではどうしても食べられないこともあります。そのときは、調味料を入れる前にひと声かける、食材をかける。味がわからないかもしれない、それでも、自分で調理し食べることができる。その一言に救われる人がいます。

～原材料貼り出し実例～ 米粉のすいとん汁



小さい乳幼児から高齢の方まで
みんなが食べやすい「**米粉すいとん**」

小麦・卵・乳のアレルギーの方も食べられます。

2018年ほくせつ親子防災部&LFA食物アレルギーと生きる会
炊き出し訓練にて

【作り方】

- ① 具材を切る
- ② 出汁をつくる(かつおだし)
- ③ 米粉団子をつくる

※米粉200gをポリエチレンの袋に入れ
ぬるま湯を少しずつ足していく。

団子状になるようにこねる。

目安は耳たぶの柔らかさ

【材料】 30人分

- 米粉…………… 70g
- にんじん…………… 0.5Kg
- だいこん…………… 1kg
- ねぎ…………… 130g
- 醤油…………… 約30g
- 鰹節…………… 約袋1/3



色々な種類の食物アレルギー配慮商品を知ることも防災です。

～原材料貼り出し実例～ 地域で



地域の防災訓練で
実際に表示する取り組みが



原材料を貼り出すことによって、アレルギーの人にも、糖尿病や食事に配慮がいる人にとっても、みんなに優しい環境ができます。

2016年2017年東広島市『食物アレルギーにやさしい防災フェスタ』より
NPO法人ヘルスケアプロジェクトより提供

万が一に備えて

食物アレルギーがある人は、

緊急時の非常食に**特別な配慮を必要とする災害弱者**です。
症状の重症度には個人差があります。
食べる前に、必ず原材料を確認をすることが必要です。

被災時は、誰もが危機に面しており、食物アレルギーへの配慮が難しい状況になる場合もあります。

食物アレルギーは【贅沢】でも【わがまま】でも【好き嫌い】でもありません。

食べる物がない事は死活問題です。

どうか地域のボランティアの方々や行政の方の皆様にも、食物アレルギーをご理解いただければと思います。

食物アレルギーのある人が、アレルゲンを含む食べ物を食べてしまい、蕁麻疹・呼吸困難・腹痛など強いアレルギー症状が、全身に起こる状態を **アナフィラキシー** と呼びます。
※医学的には2か所の臓器に症状が起きる状態とされています。

アナフィラキシーの既往のある人またはアナフィラキシーを発現する危険性の高い人は、医師から **アドレナリン自己注射薬(エピペン)** を処方され携帯している場合があります。
AEDのように、どこかに設置されているものではありません。

※13ページからは、独立行政法人環境再生保全機構のエピペンについての緊急時対応マニュアルを掲載

被災地支援を経験して わかったこと

Message from.LFA

「自助が大切」

食物アレルギーがある人達は、災害支援物資が食べられる食品とは限りません。だから、自分たちで食べられる物を用意しておく必要があると私達LFAでは保護者達に非常食の準備の仕方を広めてきました。

ただそれだけでは、命を守る事ができない。

西日本豪雨や北海道地震の際、実際に【食べるものがない!】というSOSが食物アレルギー仲間から届きました。『自助』日頃から非常食を備蓄して備えている保護者達でした。家が浸水し、非常備蓄袋を持って逃げた、土砂崩れから逃げた、急に起きる自然災害。避難所での生活。

- 配布される非常食がアレルギー対応ではなく食べられない。
- 炊き出しには、何が入っているかわからず、口にできない。
- 子どもが食べるものが何もないのに横で保護者は食べる事はできない。

炊き出しに原材料表示があったら・・・
知識のある大人の方が1人でも増える事によって、その命が守られます。

ちょっと配慮。
食物アレルギーだけでなく、
ご高齢の方、赤ちゃん、糖尿病など食事制限のある方、
原材料表示は、みんなに優しい配慮。
どうか、ご協力くださいますようお願い致します。

LFA食物アレルギーと共に生きる会



LFA食物アレルギーと共に生きる会
代表 大森真友子

アレルギー症状への対応の手順



緊急性が高いアレルギー症状はあるか? 5分以内に判断する

全身の症状	呼吸器の症状	消化器の症状
<input type="checkbox"/> ぐったり	<input type="checkbox"/> のどや胸がしめ付けられる	<input type="checkbox"/> 持続する (がまんできない) 強いお腹の痛み
<input type="checkbox"/> 意識もうろう	<input type="checkbox"/> 声がかすれる	<input type="checkbox"/> 強いお腹の痛み
<input type="checkbox"/> 尿や便を漏らす	<input type="checkbox"/> 犬が吠えるような咳	<input type="checkbox"/> 繰り返し吐き続ける
<input type="checkbox"/> 脈が触れにくいまたは不規則	<input type="checkbox"/> 息がしにくい	
<input type="checkbox"/> 唇や爪が青白い	<input type="checkbox"/> 持続する強い咳き込み	
	<input type="checkbox"/> ゼーゼーする呼吸 (喘息と区別できない場合を含む)	

1つでも当てはまる場合 → 緊急性が高いアレルギー症状への対応
 ない場合 → 内服薬を飲ませる

緊急性が高いアレルギー症状への対応

- ① ただちにエピペン®を使用する
- ② 救急車を要請する(119番通報)
- ③ その場で安静にする(下記の安静を保つ体位参照)
- ④ その場で救急隊を待つ
- ⑤ 可能なら内服薬を飲ませる

↓
 反応がなく呼吸がない → 心肺蘇生を行う
 エピペン®が2本以上ある場合(呼びかけに対する反応がある) → エピペン®を使用し10~15分後に症状の改善がみられない場合、次のエピペン®を使用する

内服薬を飲ませる ()
 ↓
 安静にできる場所へ移動する
 ↓
 少なくとも5分ごとに症状を観察する
 症状チェックシートに従い判断し対応する
緊急性の高い症状の出現には特に注意する

安静を保つ体位

ぐったり・意識もうろうの場合



血圧が低下している可能性があるため仰向けで足を15~30cm高くする

吐き気・おう吐がある場合



嘔吐物による窒息を防ぐため顔と体を横に向ける

呼吸が苦しく仰向けに
なれない場合



呼吸を楽にするため上半身を起し後ろに寄りかからせる

エピペン®の使い方

- ◆それぞれの動作を声に出し、確認しながら行う
- ◆注射をするときには、必ず子どもに声をかける

① ケースから取り出す



ケースのカバーキャップを開けエピペン®を取り出す

② しっかり握る



オレンジ色のニードルカバーを下に向け、グーで握る

“グーで”握る！

③ 安全キャップをはずす



青い安全キャップをはずす

④ 太ももに注射する



太ももの外側にエピペン®の先端（オレンジ色の部分）を軽くあて、“カチッ”と音がするまで強く押しあてそのまま5つ数える

注射した後すぐに抜かない！
押しつけたまま5つ数える！

⑤ 確認する



エピペン®を太ももから離しオレンジ色のニードルカバーが伸びているか確認する

使用前 使用後 伸びていない場合は「④に戻る」

⑥ マッサージする



打った部位を10秒間マッサージする

介助者がいる場合



介助者は、子どもの太ももの付け根と膝をしっかり押さえ、動かさないように固定する

注射する部位

- 衣類の上から、打つことができる
- 太ももの外側の筋肉に注射する（真ん中（A）よりやや外側で、かつ太ももの付け根と膝の間の部分）

仰向けの場合



座位の場合



症状チェックシート

- ◆迷ったらエピペン®を使用する
- ◆症状は急激に変化する可能性がある
- ◆少なくとも5分ごとに症状を注意深く観察する
- ◆の症状が1つでもあてはまる場合、エピペン®を使用する
(内服薬を飲んだ後にエピペン®を使用しても問題ない)

全身の症状	<input type="checkbox"/> ぐったり <input type="checkbox"/> 意識もうろう <input type="checkbox"/> 尿や便を漏らす <input type="checkbox"/> 脈が触れにくいまたは不規則 <input type="checkbox"/> 唇や爪が青白い	
呼吸器の症状	<input type="checkbox"/> のどや胸がしめ付けられる <input type="checkbox"/> 声がかすれる <input type="checkbox"/> 犬が吠えるような咳 <input type="checkbox"/> 息がしにくい <input type="checkbox"/> 連続する強い咳き込み <input type="checkbox"/> ゼーゼーする呼吸	<input type="checkbox"/> 数回の軽い咳
消化器の症状	<input type="checkbox"/> 連続する強い(がまんできない)お腹の痛み <input type="checkbox"/> 繰り返す吐きけ	<input type="checkbox"/> 中等度のお腹の痛み <input type="checkbox"/> 1~2回の嘔吐 <input type="checkbox"/> 1~2回の下痢
目・口・鼻・顔の症状		<input type="checkbox"/> 顔全体の腫れ <input type="checkbox"/> まぶたの腫れ <input type="checkbox"/> 目のかゆみ、充血 <input type="checkbox"/> 口の中の違和感、唇の腫れ <input type="checkbox"/> くしゃみ、鼻水、鼻づまり
皮膚の症状		<input type="checkbox"/> 強いかゆみ <input type="checkbox"/> 全身に広がるじんま疹 <input type="checkbox"/> 全身が真っ赤 <input type="checkbox"/> 軽度のかゆみ <input type="checkbox"/> 数個のじんま疹 <input type="checkbox"/> 部分的な赤み

上記の症状が1つでもあてはまる場合

- ① ただちにエピペン®を使用
- ② 救急車を要請(119番)
- ③ その場で安静を保つ
- ④ その場で救急隊を待つ
- ⑤ 可能なら内服薬を飲ませる

ただちに救急車で医療機関へ搬送

- ① 内服薬を飲ませエピペン®を準備
- ② 速やかに医療機関を受診
救急車の要請も考慮
- ③ 医療機関に到着するまで少なくとも5分ごとに症状の変化を観察の症状が1つでもあてはまる場合、エピペン®を使用

速やかに医療機関を受診

- ① 内服薬を飲ませる
- ② 少なくとも1時間は、5分ごとに症状の変化を観察し、症状の改善がみられない場合は医療機関を受診

安静にし注意深く経過観察