

行政機関・支援者の方向け

患者さん・家族の方向け

アレルギー疾患の 災害対応Q&A集

令和6年度厚生労働行政推進調査事業費補助金(厚生労働科学特別研究事業)

令和6年能登半島地震におけるアレルギー疾患対応の
実態把握および災害時の相談体制構築に資する研究

研究代表者 帝京大学医学部小児科学講座 小林茂俊

令和7年 3月 発行

行政機関・支援者の方へ

アレルギー疾患の 災害対応Q&A集

序文

近年は災害が多発しており、災害への対応は喫緊の課題です。一方で、アレルギー疾患は国民の過半数が有しております、災害時に症状が悪化する可能性があります。実際にアレルギー疾患有する方々は、災害の時は特別な配慮を必要とする「要配慮者」であるとされています。

今回、これまで私たちの取り組んできた災害時のアレルギー対応調査研究結果と令和6年能登半島地震に関する聞き取り調査のデータをもとに、行政機関・支援者の方向けにQ&A集を作成しました。2ページの災害におけるアレルギー疾患の対応(合冊)と合わせてご覧ください。ここに記載されている回答はあくまでも提案の一つです。各自治体の状況に合わせて、記載内容の中から採用できるものをご検討ください。出来ることから少しずつ始めようという考え方で、みなさまにご活用いただければ幸いです。

研究代表者 小林 茂俊

研究費について

本研究は、令和6年度厚生労働行政推進調査事業費補助金(厚生労働科学特別研究事業)により行われています。

利益相反について

今回の調査および資料作成にあたって、すべての研究者の利益相反の状況について、下記項目に関して自己申告を行っております。申告項目は、①報酬額、②株式の利益、③特許使用料、④講演料、⑤原稿料、⑥研究費など、⑦奨学寄附金など、⑧企業などが提供する寄附講座、⑨研究とは無関係な旅行や贈答品などです。本研究に関する利益相反はありませんでした。

目次

総論	5
Q. 災害の時になぜアレルギーの対応が重要なのですか	5
Q. アレルギーへの対応は災害のどの時期(フェーズ)が重要ですか	5
Q. 災害時のアレルギー疾患対応の根拠となる指針などはありますか	5
Q. 災害時のアレルギー疾患対応に活用できる資料はありますか	6
行政の役割	7
Q. 「アレルギー疾患対策の推進に関する基本的な指針」に記載されている 地方公共団体の災害に関する対応とはどのようなものですか	7
Q. 行政として平時から行うべきことはどのようなことですか	7
Q. 平時から自助の啓発をすすめるためには何をしたらよいですか	8
Q. 地域のアレルギー患者数はどのように把握したら良いですか	8
Q. 災害時に相談窓口は設置すべきですか	9
被災者対応	10
Q. 被災者が行政に求めていることはどのようなものですか	10
Q. アレルギーのある方からの要望があまりないのはどうしてですか	10
Q. 避難所でのタバコやペットの扱いはどうしたらよいですか	11
Q. 避難所での炊き出しの際に気を付けることはありますか?	12
Q. 避難所で被災者のアレルギーに関する情報をどのように収集したらよいですか	13
Q. 被災者のアレルギーに関する情報収集は避難所で行うのですか	15
Q. 被災の方から得たアレルギーの情報は共有してもよいのですか	15
Q. 調査票以外にアレルギーに関して活用できる情報はありますか	16
Q. 被災者のアレルギーに関する情報はどこと共有したらよいですか	16
Q. 避難所で食物アレルギーのある方が見つかりました。初動はどうしたらよいですか	18
Q. 避難所で気管支喘息のある方が見つかりました。初動はどうしたらよいですか	18
Q. 避難所でアトピー性皮膚炎のある方が見つかりました。初動はどうしたらよいですか	18
食料備蓄	19
Q. 行政としてアレルギー対応食品はどれくらい備蓄するのが良いですか	19
Q. アレルギー対応食品の備蓄はどこに保管すると良いですか	19
Q. アレルギー表示とは具体的に何をすればよいですか	20
Q. 「同じ製造場所で小麦を含む製品を生産しています」と記載されている食品は 小麦アレルギーの方に利用しないほうがよいですか	20
Q. 備蓄の維持で気をつける事はありますか	21
Q. 備蓄を災害時の需要に合わせて配布するための工夫はありますか	21
付表 アレルギー表示について	22

総論



Q. 災害の時になぜアレルギーの対応が重要なのですか

A. 日本では国民の過半数が、アレルギー疾患を持っているとされています。アレルギー疾患の有無は、食事や睡眠などの生活の質に大きく影響します。またアナフィラキシーや気管支喘息発作がおこると、生命にも危険を及ぼすため、災害時であってもアレルギー疾患への対応は必要です。

Q. アレルギーへの対応は災害のどの時期(フェーズ)が重要ですか

A. アレルギー対応ミルクの需要など急性期の問題も存在しますが、問題が顕在化するのは、避難所生活が長引き支援物資が不足してくる亜急性期(発災から2~3週間)以降です。超急性期(発災3日以内)、急性期(1週間)は、外傷者や透析患者など緊急医療の必要度が高い方への対応が中心となります。アレルギーへの必要度が高まるのはDMATの撤退時期と重なります。

Q. 災害時のアレルギー疾患対応の根拠となる指針などはありますか

A. 「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月内閣府)にはアレルギー患者は「要配慮者」と明記されています。また「アレルギー疾患対策の推進に関する基本的な指針」(平成29年3月厚生労働省)にも災害に関する対応について記載があります。

Q. 災害時のアレルギー疾患対応に活用できる資料はありますか

A. 日本アレルギー学会が運営するアレルギーポータルには、アレルギーの一般的知識のほかに災害対応に役立つ資料がいくつか掲載されています。災害対応を一冊(1つのファイル)にまとめたファイルも無料でダウンロードできます。

このほかに関連学会である日本小児アレルギー学会、日本小児臨床アレルギー学会からもパンフレットが発行されています。

これら資料は、あらかじめ印刷して、避難所、自治会の倉庫、学校、公民館などにも置いておきましょう。備蓄品といっしょに保管してもいいでしょう。



参考

アレルギーポータル(災害時の対応)

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



災害におけるアレルギー疾患の対応(合冊)

https://allergyportal.jp/wp/wp-content/themes/allergyportal/assets/pdf/00_Responding-to-Allergic-Disease-in-Disasters.pdf



災害時のこと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



アレルギー疾患のことものための「災害の備え」パンフレット

<http://jspca.kenkuyukai.jp/images/sys/information/20190906134801-7E6E139D9C6E28F611D579D48632483F3A27DE2CC113DEAC6EC5979A2F3B4532.pdf>





行政の役割

Q. 「アレルギー疾患対策の推進に関する基本的な指針」に記載されている地方公共団体の災害に関する対応とはどのようなものですか

A. 平時と災害時にわざわざ国や地方公共団体が行う対応について記載されています。

平時の地方公共団体の役割としては、関係学会等と連携体制を構築する、避難所で適切な対応ができるように国と連携する、などが記載されています。

また災害時の役割として、国とともにアレルギー対応ミルクの確保と輸送、防災担当部署とアレルギー疾患対策にかかる部署の連携、ウェブサイトやパンフレット等を用いた周知とアナフィラキシー等の重症化予防、患者家族や医療従事者向けの相談窓口の設置、などが記載されています。

詳細

「アレルギー疾患対策の推進に関する基本的な指針」

https://www.mhlw.go.jp/web/t_doc?dataId=00010380&dataType=0&pageNo=1



Q. 行政として平時から行うべきことはどのようなことですか

A. 災害時よりも人的余裕がある平時に、「アレルギー疾患対策の推進に関する基本的な指針」に記載されているように、アレルギー対応食の備蓄、アレルギー対応マニュアルの準備、災害時に支援が期待できる各種機関・団体との連携確認などをしておくとよいでしょう。

一般的に災害対応を担うのは、自助が7割、共助が2割、公助が1割とされます。阪神淡路大震災でも、崩壊した家屋から逃れたのは自助・共助によるものが9割を占めていました。災害時にはインフラが障害され、行政職員も被災して人手も足りません。災害が起こってからすべてに対応することはできないため、平時からの準備を心がけてください。

Q. 平時から自助の啓発をすすめるためには何をしたらよいですか

A. 定期発行している広報誌の活用、公共施設でのポスター掲示、健康診断や避難訓練などでの周知、母子手帳交付時のパンフレット添付、備蓄食品の給食での試食、小中学校でのパンフレット配布、自治会を通じての啓発などが挙げられます。住民向け講習会の開催や動画配信を行っている自治体もあります。能登半島地震での調査では、防災食のクッキングイベント開催や、住民向け防災研修会、妊娠届時にパンフレット配布を行っている自治体もありました。

医療機関や地域医師会と連携して、医師から直接啓発してもらったり、病院に掲示してもらうのもよいでしょう。

災害対応の7割が自助とされています。大規模災害では行政職員をふくめて多くの方が被災者となります。一般の方に、公助だけでは対応しきれないことがあることを周知して、自助の啓発を行ってください。

参考

「もしもの時のために…お薬・水・食料 備蓄できていますか？」

https://allergyportal.jp/wp/wp-content/themes/allergyportal/assets/pdf/04_Do-you-have-a-stockpile-of-medicines,-water,-and-food.pdf



「アレルギー疾患がある方が災害時にすべきこと」

https://allergyportal.jp/wp/wp-content/themes/allergyportal/assets/pdf/02_What-people-with-allergic-diseases-should-do-in-the-event-of-a-disaster.pdf



Q. 地域のアレルギー患者数はどのように把握したら良いですか

A. アレルギー疾患医療拠点病院や地域医師会などと最適な調査方法を検討してください。アレルギー患者は小児に多いので、一例として学校や保育所などに提出されたアレルギー疾患用の生活管理指導表を調べることで地域の患者数を概算することが可能です。

地域のアレルギー患者数を把握しておくと、アレルギー食品の備蓄量などを決める際に役立ちます。

Q. 災害時に相談窓口は設置すべきですか

A.

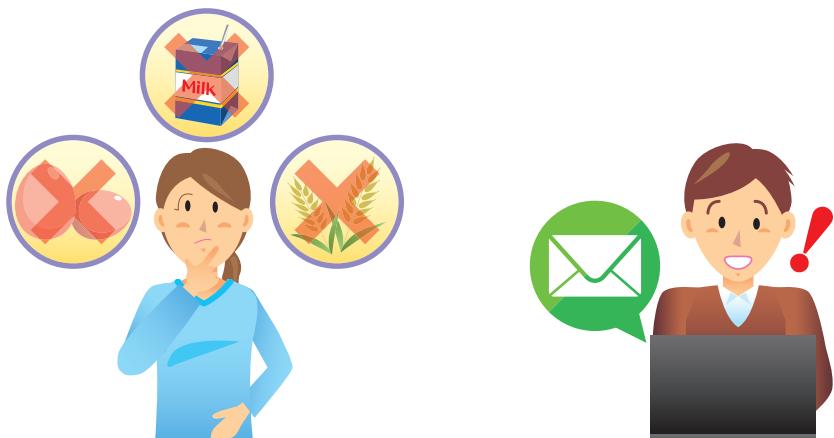
アレルギー疾患対策の推進に関する基本的な指針には、国及び地方公共団体が関連団体等と協力して、患者さんや医療従事者向けの相談窓口を設置するよう記載がされています。

アレルギー疾患医療拠点病院や地域医師会などと連携して、相談窓口を設置することが望ましいですが、災害時には医療機関も重傷者対応等で十分に対応が回らない可能性もあります。各地域に応じた準備を進めておくとよいでしょう。また日本小児アレルギー学会が災害時に開設する医療相談窓口も活用できます。

参考

医療相談窓口

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



被災者対応



Q. 被災者が行政に求めていることはどのようなものですか

A. 被災者はさまざま要望を行政に求めますが、行政の職員だけですべてを行うことは不可能です。令和6年能登半島地震の聞き取り調査では、支援団体間の「情報ハブ」の役割を行政に求める意見がありました。

災害時には、様々な職能団体・ボランティア等の方が支援活動をしていますが、お互いの情報共有がなかなか進まないという問題がありました。災害時には行政以外の組織でも支援可能なところは協力を依頼し、行政は情報収集と各組織への連絡を密にとる相談窓口の役割を果たすのもよいでしょう。

Q. アレルギーのある方からの要望があまりないのはどうしてですか

A. 実際には、アレルギーの方の訴えが表面化していないだけの可能性もあります。

被災時に「こんな時に申し訳ない」「他の人はもっと大変そう」などと遠慮したり、がまんしたりする方が多いという調査結果があります。また「アレルギーで食べられないなんて甘えるな」「アレルギーでも少しくらいは食べられるだろう」「アトピーの湿疹はうつらないのか」といった心無い言葉を浴びせられた方もいるようです。令和6年能登半島地震では、患者さんが避難所では伝えられず、主治医を通じて「アレルギー対応食がなくて、食べるものがいる」と助けを求めてきた例もありました。

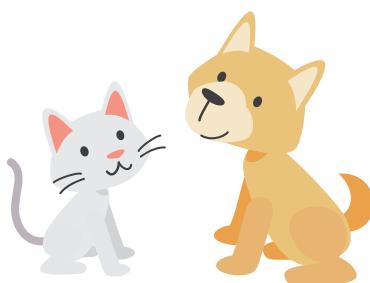
Q. 避難所でのタバコやペットの扱いはどうしたらよいですか

A. タバコは、アレルギーだけでなく多くの疾患に影響しますので、原則として避難所は全面禁煙が望ましいです。どうしても全面禁煙が難しいなら、喫煙所を戸外に設けるなど避難所の分煙を徹底する工夫をしてください。



ペットを家族の一員として飼育している方には、災害時のストレス軽減効果が期待できます。しかしペットの毛でアレルギー症状が出る方もいます。両者のことを考えると、ペットは飼育者以外との距離をできるだけ離す、部屋を別にするなどの工夫が必要です。

令和6年能登半島地震では、学校の避難所でペット同伴の方が過ごす教室を別にしたという例もあります。



Q. 避難所での炊き出しの際に気を付けることはありますか？

A. 能登半島地震の聞き取り調査では「表示がなかったために、炊き出しが食べられなかっただ」という訴えがありました。炊き出しを行う際は、使用する食材や調味料に含まれる食物アレルギー情報を避難者が確認できるように配慮することが重要です。

具体的には、原材料を記載した献立表を掲示したり、使用した加工品（カレールー、調味料、ハム・練り製品など）の食品表示が記載された包装そのものを提示したりしてください。炊き出し場所、避難所にあらかじめアレルギー表示のための用紙やボードを準備しておくといいでしょう。

遠慮して声を上げない方もいますので、アレルギー対応が必要となる方がいないかを積極的に声掛けをしてください。アレルギーカードなどアレルギー情報を提示できるツールをアレルギー対応食品とともに備蓄しておくといいでしょう。

また混雑する避難所ではアレルギーとなる食材が混入してしまう可能性もあります。そのためアレルギー対応が必要な方の分を先に取り分けておくといった配慮をするだけでも、安心して食事をとることができるようにになります。



食物アレルギーを知らせる表示カード

Q. 避難所で被災者のアレルギーに関する情報をどのように収集したらよいですか

A. 事前に準備した「アレルギー情報シート」などを使用するとよいでしょう。例を次ページにお示しします。また避難所にポスターを掲示して周知するのも効果的です。

能登半島地震での聞き取り調査では、「食べ物がなくてアレルゲンを含む食物を食べざるを得なかつたが、症状がでた」「入浴できずにアトピー性皮膚炎が悪化した」「ホコリでぜんそくが悪化した」などの訴えがありましたが、これら問題を行政は把握していなかった可能性があります。

被災者からの訴えを待つのではなく、情報を求めるという姿勢が大事です。能登半島地震でも、アレルギーに関する情報収集を積極的に行って、栄養士会、アレルギー疾患医療拠点病院等と連携し、アレルギー対応食品の配布を含めたケアを行った避難所がありました。

厚生労働省も「管轄避難所等情報の記録様式」「被災者アセスメント調査票」を公開しています。

詳細

管轄避難所等情報の記録様式

<https://www.mhlw.go.jp/content/10200000/000647639.pdf>



被災者アセスメント調査票

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001004543.docx>



アレルギー情報シート(例)

アレルギーについて配慮が必要な人は提出して下さい

アレルギー情報シート(例) 住民の皆さんのアレルギー対応の必要性を調査するためのシートです。

ふりがな 名前			
住所	町	丁目	村
携帯番号	-		

() 食物アレルギーへの配慮をお願いします

お願いしたい内容は

- 除去食:
 エピペン®を所持している その他(自由記載)



() ぜんそくへの配慮をお願いします

お願いしたい内容は

- タバコの煙に敏感 咳で周囲に迷惑をかけるかと心配
 その他(自由記載)



() アトピー性皮膚炎への配慮をお願いします

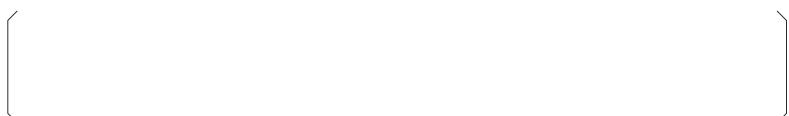
お願いしたい内容は

- 入浴の機会を増やす 軟膏を塗る場所を確保する
 その他(自由記載)



() その他アレルギーへの配慮をお願いします

お願いしたい内容は



本シートに記載した情報を、地方自治体が設置する避難所の管理者、当該地方自治体の災害対策本部、および保健医療福祉調整本部等において共有してもいいですか。

() 同意します

() 同意しません

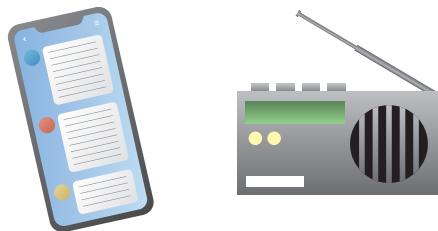
事務記載欄

Q. 被災者のアレルギーに関する情報収集は避難所で行うのですか

A. 被災者が多く集まる避難所での情報収集は欠かせません。しかし、車中泊や自宅に残っている方も少なくありません。避難所外の被災者についても情報収集を行ってください。例えばSNSやテレビ、ラジオ等で、支援を要する方に相談窓口をお知らせするのもよいでしょう。

特に避難所を選ばない方は、アトピー性皮膚炎の外用薬を塗るのに避難所では居心地が悪い、食物アレルギーがあるが避難所では誤食をしてしまう不安がある、乳幼児の授乳や夜泣きで迷惑をかけてしまう、感染症が不安であるなどの理由を挙げています。

令和6年能登半島地震では、行政職員や様々な支援者の方が、各家庭を訪問して情報収集していました。



Q. 被災者の方から得たアレルギーの情報は共有してもよいのですか

A. 各部署で情報を共有することは効率的な対応につながり、被災者にとってもメリットがあります。しかし災害時であっても本人から同意を得て、情報共有することをお勧めします。

そのため各種調査票には「本調査票に記載した情報を、地方自治体が設置する避難所の管理者、当該地方自治体の災害対策本部及び保健医療福祉調整本部等において共有することに同意します」という同意欄が設けられています。

令和6年能登半島地震では、被災者から得た情報が、災害対策本部や各種支援団体とうまく共有されず支援が滞ったとの指摘もありました。

Q. 調査票以外にアレルギーに関して活用できる情報はありますか

A. たとえば医療機関に受診歴がある方の場合、お薬手帳からいろいろな情報が読み取れます。現在服用している薬剤や受診中の医療機関などもわかります。またマイナンバーカードも、保険証と紐づけされていればお薬手帳と同じ処方情報がわかります。



Q. 被災者のアレルギーに関する情報はどこと共有したらいよですか

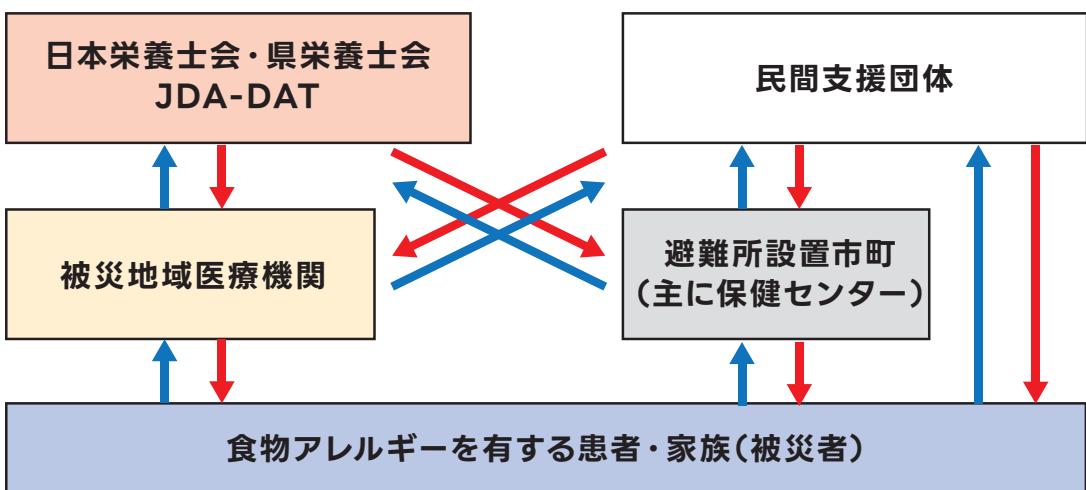
A. 関係する全部署と共有すべきですが、そのためには一旦得た情報を集めておくことが必要です。たとえば地域の保健センター、保健所などで集めたものを災害本部にまとめるなど、平時から情報を集めるシステムを決めておくとよいでしょう。

令和6年能登半島地震では、食物アレルギーの方にアレルギー対応食を提供するため、次ページのようなフローチャートが使用されました（石川県アレルギー疾患医療拠点病院、石川県栄養士会、県・市町の協議にて作成）。例として参考にしてください。各地域の状況に合わせて同様のフローチャートを作成しておくと便利です。実際にはうまく情報共有ができていなかった場合もありました。日頃からの関係部署の連携の重要さがわかります。

次ページ：実際に使用された食物アレルギー対応食供給のフローチャート

アレルギー対応食提供のフローチャート(亜急性期)

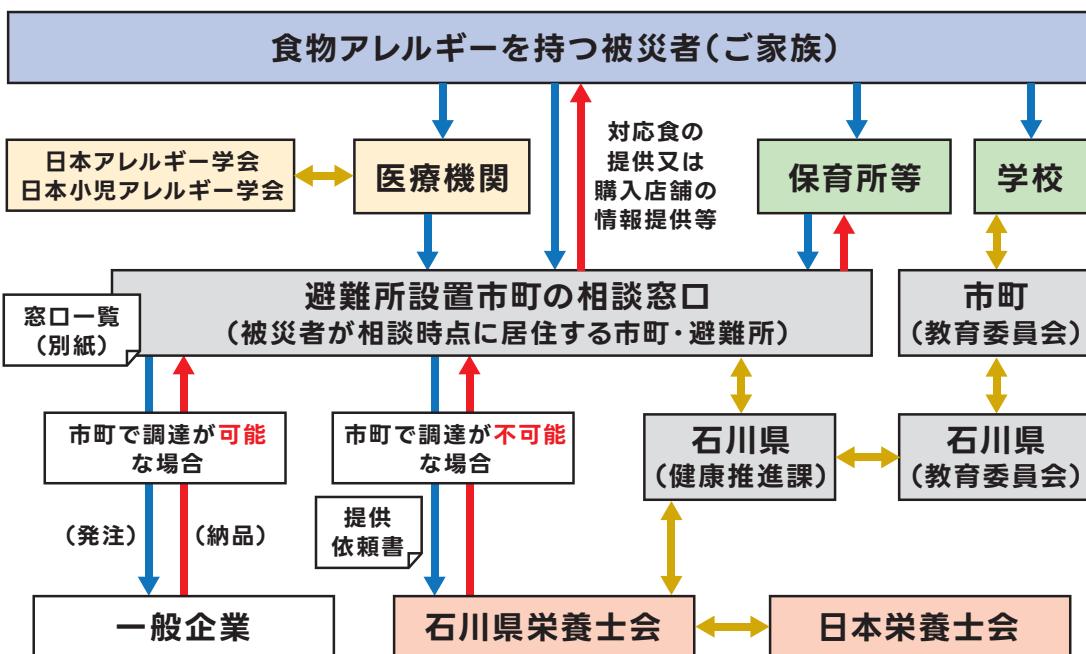
→アレルギー対応食のニーズ →アレルギー対応食の提供



急性期・亜急性期にはアレルギー対応食の相談窓口が明確化されておらず、被災地域の医療機関や自治体が、栄養士会、民間支援団体と連携し、アレルギー対応食の支援が開始された

アレルギー対応食提供のフローチャート(慢性期)

→アレルギー対応食のニーズ →アレルギー対応食の提供 ↔ 情報共有



石川県アレルギー疾患拠点病院および石川県栄養士会を中心に、行政、関連学会等の関係者と協議の上、食物アレルギー患者に対するアレルギー対応食支援体制を構築した(2024年3月~)

Q. 避難所で食物アレルギーのある方が見つかりました 初動はどうしたらよいですか

A. アレルギーで除去しなければならない食品と、症状出現時の薬をもっているかを確認しましょう。炊き出しの時には申し出るように伝えてください。誤食を防ぎ、周囲の人に配慮してもらう目的でビブスやサインプレート、アレルギーカード(例:そなえるブック)が役立ちます。アレルギー対応のミルクや備蓄食がなく、手持ちもない場合は食事がとれないため急を要します。災害対策本部等に情報提供し、支援を要請してください。あらかじめ支援要請の方法を決めておくことも重要です。

参考

そなえるブック

https://allergyportal.jp/wp/wp-content/themes/allergyportal/assets/pdf/appendix2_safety-book.pdf



Q. 避難所で気管支喘息のある方が見つかりました 初動はどうしたらよいですか

A. 現在の気管支喘息の症状の有無と、発作時の薬を持っているかを確認してください。もし症状が出ている場合、呼吸が苦しい、会話が困難、横になれない、顔色が悪い、肩で息をしている等があれば早急に医療機関での治療が必要となります。

Q. 避難所でアトピー性皮膚炎のある方が見つかりました 初動はどうしたらよいですか

A. 塗り薬や飲み薬、注射薬が続けられているかを確認します。塗り薬を塗る際に周囲の視線が気にならない場所の提供、症状の悪化を防ぐための優先的な入浴などの配慮を検討してください。治療が続けられていないときは医療従事者に伝えてください。

食料備蓄



Q. 行政としてアレルギー対応食品はどれくらい備蓄するのが良いですか

A. 能登半島地震の聞き取り調査で、避難所でアレルギー対応食品やアレルギー対応ミルクの不足があったことがわかっており、備蓄の必要性が再確認されました。

日本小児アレルギー学会は「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」を公開しています。そこにはアレルギー患者さんの割合を考慮して以下のように提案されています。

- 総備蓄食の25%以上を、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を含まない食品とし、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、乳アレルギー用ミルクとする
- 備蓄するアルファ化米の100%を、アレルギー特定原材料不使用アルファ化米とする

参考

「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」

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



Q. アレルギー対応食品の備蓄はどこに保管すると良いですか

A. アレルギー対応食品はそれ以外と区別しておくことは大切です。しかし避難所外の倉庫に一括して保管すると、災害時に保管場所の情報が共有されない恐れがあります。他の備蓄と同じように公的避難所ごとに保管して、アレルギー対応食品であることがどこから見てもわかるように表示しておくことが理想です。

Q. アレルギー表示とは具体的に何をすればよいですか

A. 市販されている食品には、食品表示法に従った原材料表示が定められています。令和7年2月現在、表示義務がある原材料は8品目、表示が推奨される原材料は20品目です。これらの原材料が入っていることがわかるように外包装にも記載します。

アレルギー表示についての説明は、備蓄食品の中にいれておくとよいでしょう。また炊き出しでもアレルギー表示をすることが望まれます。避難所、自治会の倉庫、学校、公民館などにも資料を置いておきましょう。



Q. 「同じ製造場所で小麦を含む製品を生産しています」と記載されている食品は、小麦アレルギーの方に利用しないほうがよいですか

A. ほとんどの場合、小麦を含んでいないと解釈することができます。

加工食品1グラム中にアレルゲンが100万分の1グラム(1ppm)以上含まれる場合には、原材料表示に記載しなくてはいけません。「同じ場所で小麦を含む製品を生産しています」という記載は、生産ラインが共通であるなど、意図せず微量の小麦が混入(コンタミネーション)する可能性がある場合に表示されます。小麦を含んでいないと考えられますが、微量混入の危険性はゼロではありません。重症の小麦アレルギーの方の中にはこれらも避けている人がいるため、その記載がわかるようにしてください。

Q. 備蓄の維持で気をつける事はありますか

A. アレルギー対応食品も消費期限があります。ローリングストック法を活用して、消費期限が近づいたものは試食会イベント等で使用するなどしてください。平時から備蓄食品にふれることで市民の防災意識を高めることも期待できます。

Q. 備蓄を災害時の需要に合わせて配布するための工夫はありますか

A. 最も重要なのは平時からの情報共有です。まず自治体内の各部署間で情報共有してください。防災担当、保健担当、教育委員会などの関連部署がどこに何が備蓄されているかを把握できるような横断的な組織作りが求められます。

配布方法も前もって決めておいたうえで、シミュレーション訓練などを行うと、災害時にスムーズに配布できます。

住民にも開示して、情報共有してください。ホームページやSNSを活用することで、住民だけでなく、行政職員や支援者も容易に活用できるようになります。情報は、アクセスが簡単で、すぐ閲覧できるところに掲載されていることが理想です。



付表 アレルギー表示について

容器包装された加工食品及び添加物には、その摂取による食物アレルギーの発生を防ぐため、含有されている食物を表示することが食品表示法で定められています。

2025年3月現在

▼ 表示の義務があるもの（特定原材料8品目）



▼ 表示が推奨されているもの（特定原材料に準ずるもの20品目）



これらは食物アレルギーの原因の頻度、あるいは重症度の高さで選定されています。消費者庁の調査では表示義務の8品目で約75%、表示推奨の20品目を含めると90%以上の食物アレルギーの原因を占めていました。表示品目は隨時変更されるので注意してください。

参照

消費者庁 加工食品の食物アレルギーハンドブック

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy/assets/food_labeling_cms204_210514_01.pdf



患者さん・家族の方向け

アレルギー疾患の 災害対応Q&A集

序文

近年は災害が多発しており、災害への対応は喫緊の課題です。一方で、アレルギー疾患は国民の過半数が有しております、災害時に症状が悪化する可能性があります。実際にアレルギー疾患有する方々は、災害の時は特別な配慮を必要とする「要配慮者」であるとされています。

今回、これまで私たちの取り組んできた災害時のアレルギー対応調査研究結果と令和6年能登半島地震に関する聞き取り調査のデータをもとに、アレルギーをお持ちの患者さん、ご家族の方向けにQ&A集を作成しました。23ページの災害におけるアレルギー疾患の対応(合冊)と合わせてご覧ください。出来ることから少しづつ始めようという考え方で、みなさまにご活用いただければ幸いです。

研究代表者 小林 茂俊

研究費について

本研究は、令和6年度厚生労働行政推進調査事業費補助金(厚生労働科学特別研究事業)により行われています。

利益相反について

今回の調査および資料作成にあたって、すべての研究者の利益相反の状況について、下記項目に関して自己申告を行っております。申告項目は、①報酬額、②株式の利益、③特許使用料、④講演料、⑤原稿料、⑥研究費など、⑦奨学寄附金など、⑧企業などが提供する寄附講座、⑨研究とは無関係な旅行や贈答品などです。本研究に関する利益相反はありませんでした。

目次

総論	26
Q. 災害時のアレルギー疾患対応に活用できる資料はありますか	26
Q. 被災時にアレルギーの病気について相談できるところはありますか	27
Q. 災害に備えて、日頃からできることはありますか	27
持ち出し品	28
Q. 備蓄しておくとよいものは何ですか	28
Q. アレルギーカードとはどのようなものですか	28
Q. 食物アレルギーがある場合に、何日分の備蓄が必要ですか	29
Q. 14日分も備蓄することは大変ではないですか	29
Q. ローリングストック法とはなんですか	30
Q. 「アレルゲン除去食品」であれば安心して食べられますか	30
Q. 災害時に子供が備蓄食品に飽きてしまわないですか	31
Q. 薬剤は何日分の備蓄が必要ですか	31
Q. お薬手帳は災害時に必要ですか	32
Q. お薬手帳は非常用持ち出し袋に入れておくのですか	32
避難所生活	33
Q. 避難所ではお風呂に入れずアトピー性皮膚炎が悪化しませんか	33
Q. 人の目にふれずに外用薬を塗る工夫はありますか	33
Q. 避難所のペットを禁止してもらうことはできますか	34
Q. 避難所ではアレルギーのことを言いづらいときは、どうしたら良いですか	34
付表 アレルギー表示について	35

総論



Q. 災害時のアレルギー疾患対応に活用できる資料はありますか

A. 日本アレルギー学会が運営するアレルギーポータルには、アレルギーの一般的知識のほかに災害対応に役立つ資料がいくつか掲載されています。災害対応を一冊(1つのファイル)にまとめたファイルも無料でダウンロードできます。

このほかに関連学会である日本小児アレルギー学会、日本小児臨床アレルギー学会からもパンフレットが発行されています。



参考

アレルギーポータル(災害時の対応)

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



災害におけるアレルギー疾患の対応(合冊)

https://allergyportal.jp/wp/wp-content/themes/allergyportal/assets/pdf/00_Responding-to-Allergic-Disease-in-Disasters.pdf



災害時のこと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



アレルギー疾患のことものための「災害の備え」パンフレット

<http://jspa.kenkyukai.jp/images/sys/information/20190906134801-7E6E139D9C6E28F611D579D48632483F3A27DE2CC113DEAC6EC5979A2F3B4532.pdf>



Q. 被災時にアレルギーの病気について相談できるところはありますか

- A. まずは、かかりつけの医療機関に連絡をしてみてください。また自治体が相談窓口を設置している可能性もあります。

日本小児アレルギー学会が災害時に開設する医療相談窓口を活用するのもよいでしょう。災害時の小児のアレルギー性疾患全般に関連する相談に応じています。E-mailに相談者の氏名、住所、連絡先などを記入してご相談ください。

参考

医療相談窓口

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



Q. 災害に備えて、日頃からできることはありますか

- A. 必要な食べ物を備蓄し、非常用持ち出し袋にはお薬やお薬手帳も準備してください。そして日頃からアレルギーの治療と正しい管理をしておくことも重要です。

食物アレルギーがある場合、正しい診断を受けて、「不必要的食物除去」を減らしておくことが必要です。食べられるかもしれないけど食べたことがないものが多いと、食糧事情が悪化した災害時には普段以上に食べるものが減ってしまいます。

気管支喘息やアトピー性皮膚炎がある場合、普段から調子の良い状態を維持してください。避難所生活ではホコリが増えたり、体調を崩しやすくなって病気が悪化しやすくなります。

持ち出し品



Q. 備蓄しておくとよいものは何ですか

A. 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がおすすめです。最近ではアレルギー特定原材料不使用の食品も多く販売されています。

赤ちゃんのいる家庭では、離乳食やアレルギー用ミルクと水も準備しておきましょう。お湯を沸かすのにカセットコンロとカセットボンベも必要になります。

食器としての紙皿・紙コップのほかに、食品用ラップフィルムも便利です。食器汚れを防止したり、体に巻いて防寒対策に用いたり、ポリ袋で食品を湯せんすることもできます。

Q. アレルギーカードとはどのようなものですか

A. 災害時にお子さんと親がはぐれてしまうこともあります。そのようなときにアレルギーの情報を伝えられるのがアレルギーカードです。

アレルギーのある食品、服用中の薬、かかりつけの医療機関、そして家族の連絡先を記載したアレルギーカードやサインプレーなど非常用持ち出し袋に入れておけば安心です。

参考

そなえるブック

https://allergyportal.jp/wp/wp-content/themes/allergyportal/assets/pdf/appendix2_safety-book.pdf



Q. 食物アレルギーがある場合に、何日分の備蓄が必要ですか

A. 食物アレルギーがある場合には、14日分の備蓄を準備しておくのが理想とされています。通常は3-7日分といわれていますが、食物アレルギー対応食は災害時に入手しづらくなるので長期分を用意してください。

要配慮者なら **2** 週間分

月	火	水	木	金	土	日
月	火	水	木	金	土	日

具体的な備蓄については農林水産省が公開している「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド(平成31年3月)」も参考になります。

参考

**要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド
(平成31年3月)**

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>



Q. 14日分も備蓄することは大変ではないですか

A. 家庭内のスペースなどの問題から大変かもしれません、可能な限り備蓄しましょう。消費期限についてはローリングストック法で普段から自宅で食べてみるようにしましょう。また患者会など集団で共助として備蓄している団体もあります。

東日本大震災では1か月もアレルギー対応食が手に入らなかつた例もあり、令和6年能登半島地震では2週間の備蓄が尽きましたという方もいました。

Q. ローリングストック法とはなんですか

A. 普段使いの食品を少し多めに買い置きしておき、消費期限が古いものから順番に消費して、消費した分を買い足していく方法です。普段の買い物をつづけながら、家庭内で常に一定量の食品が備蓄されている状態を保つことができ、余分なコストがかかりません。



詳細は、農林水産省が公開している「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド(平成31年3月)」をご参照ください。

参考

要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド (平成31年3月)

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>



Q. 「アレルゲン除去食品」であれば安心して食べられますか

A. 「アレルゲン除去食品」ではアレルギー表示が義務または推奨されている28品目が使用されていません。28品目を除去することで、食物アレルギーの患者さんの90%以上に対応できるとされています。ただし、まれな食品にアレルギー症状がでる方は、それ以外の食品にも注意が必要になります。まずは主治医に相談してください。

Q. 災害時に子供が備蓄食品に飽きてしまわないですか

- A. 昔と比べると味は改善し、バリエーションも格段に増えましたが、災害用の備蓄食品はアレルギー対応に限らずおいしいとは限りません。

普段からアルファ化米などの災害用の食品に慣れておくのもよいでしょう。自宅ではローリングストック法を活用して、家庭で試食会をして日頃から慣れておく機会を設けるのもよいです。最近は、給食などの機会に災害用の備蓄食品を出す、学校の卒業時に期限がせまった非常食を配るなどの取り組みをしている自治体もあります。また自治会などの防災訓練で試食会を行っている自治体もありますので、一度お住まいの自治体の取り組みを調べてみてください。

Q. 薬剤は何日分の備蓄が必要ですか

- A. 飲み薬や吸入薬、塗り薬は、最低3日分、できれば7日分は備蓄しておきましょう。災害時にはお薬が入手しにくく、道路事情などの問題で受診できなくなることがあります。また災害によって体調を崩してアレルギー症状が出やすくなることもあります。

吸入薬は電源がなくても使用できるドライパウダー製剤やエアゾール製剤に変更することも検討してください。

小さいお子さんで吸入補助具(スペーサー)を使っている方、食物アレルギーでエピペン®を処方されている方は、災害時に持ち出すことを忘れないでください。

参考

アレルギー疾患のための災害への備えと対応

https://allergyportal.jp/wp/wp-content/themes/allergyportal/assets/pdf/03_Disaster-Preparedness-and-Response-for-Allergic-Diseases.pdf



Q. お薬手帳は災害時に必要ですか

A. お薬手帳からは処方されている薬以外の情報も知ることができます。

災害時には大病院でも医師が電子カルテなどを閲覧できなくなる可能性があります。そのような状況でもお薬手帳を見ることで、かかりつけの医療機関、処方されている薬がわかり、それに基づいて処方することができます。災害時のお薬手帳は医療者にとても助けになる情報源です。

令和6年能登半島地震でも、被災地支援の自衛隊員がお薬手帳を写真に撮って送り、薬剤師が処方した薬を自衛隊員が届けるという例がありました。他の職種でも応用できる方法だと考えられます。

その他、ぜんそく、アトピー性皮膚炎などの治療のため生物学的製剤を使っている(定期的に注射を行っている)方は、薬剤名、使用量、使用日などを記録しておくといいです。



Q. お薬手帳は非常用持ち出し袋に入れておくのですか

A. 普段の受診でもお薬手帳は持ち歩くので、コピーしたものを入れておくとよいでしょう。スマホなどの電子お薬手帳はそのまま活用できますが、災害時のバッテリー節約を考えるなら、1部プリントアウトしておくと安心です。

マイナンバーカードを保険証と紐づけしておけば、薬剤情報の閲覧が可能になるので災害時にも安心です。

避難所生活



Q. 避難所ではお風呂に入れずアトピー性皮膚炎が悪化しませんか

A. アトピー性皮膚炎のある方は、避難所などで入浴やシャワーの機会を優先してもらえるか、スタッフに相談してみてください。

シャワーなども使えない場合には、濡らしたタオルで体をふくなど、できる範囲で皮膚を清潔に保ちましょう。皮膚の清潔を保つことはアトピー性皮膚炎管理の基本となります。避難所では多くの方が入浴を希望しますが、周囲の方々にも理解してもらうようにしましょう。

令和6年能登半島地震では、上下水道の障害によりお風呂・シャワー・トイレの利用が困難となりました。



Q. 人の目にふれずに外用薬を塗る工夫はありますか

A. 避難所ごとに状況は異なりますが、まずは避難所のスタッフに声をかけてみましょう。

令和6年能登半島地震では、段ボールが潤沢に支給された避難所では段ボールの壁で仕切りを作った例もありました。また学校の避難所で部屋を分けたところもありました。一方で、外用薬を塗るところを見られたくないと、避難所でのプライバシーを心配して自宅避難した方もいました。

Q. 避難所のペットを禁止してもらうことはできますか

A. ペットを飼育している方には、ペットと一緒にいることで災害時のストレスを軽減する効果が期待されます。このためアレルギーの患者さんがいても、避難所全体でペット禁止にすることはできません。まずはペットとの距離をとつてもらえるように避難所のスタッフに相談してみましょう。



令和6年能登半島地震では、学校の避難所でペット同伴の方が過ごす教室を別にしたという例もあります。

Q. 避難所ではアレルギーのことを言いづらいときは、どうしたら良いですか

A. アレルギーがある方は、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避難所における「要配慮者」とされているので、配慮をお願いしても良い立場です。避難所のスタッフには、アレルギーがあることを積極的に伝えてください。

もしそれでも言いづらい時は、原因となる食物アレルゲンをイラストで示したカード(アレルギーサインプレート)を提示したり、ゼッケンやビブス着用するなどもよいでしょう。

自治体ではアレルギー情報が一目でわかる「そなえるブック」が配布された例もあります。

参考

そなえるブック

https://allergyportal.jp/wp/wp-content/themes/allergyportal/assets/pdf/appendix2_safety-book.pdf



アレルギーゼッケン

https://allergyportal.jp/wp/wp-content/themes/allergyportal/assets/pdf/appendix1_allergy-bib.pdf



付表

アレルギー表示について

容器包装された加工食品及び添加物には、その摂取による食物アレルギーの発生を防ぐため、含有されている食物を表示することが食品表示法で定められています。

2025年3月現在

▼ 表示の義務があるもの（特定原材料8品目）



▼ 表示が推奨されているもの（特定原材料に準ずるもの20品目）

アーモンド	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
ごま	さけ	さば	ゼラチン	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉
桃	やまいも	りんご	マカダミアナッツ				

これらは食物アレルギーの原因の頻度、あるいは重症度の高さで選定されています。消費者庁の調査では表示義務の8品目で約75%、表示推奨の20品目を含めると90%以上の食物アレルギーの原因を占めていました。表示品目は隨時変更されるので注意してください。

参照

消費者庁 加工食品の食物アレルギーハンドブック

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy/assets/food_labeling_cms204_210514_01.pdf



令和6年度厚生労働行政推進調査事業費補助金（厚生労働科学特別研究事業）
令和6年能登半島地震におけるアレルギー疾患対応の
実態把握および災害時の相談体制構築に資する研究
研究者一覧

研究代表者・分担者（五十音順）

伊藤 浩明	あいち小児保健医療総合センター 免疫アレルギーセンター
大嶋 勇成	福井大学医学部 小児科
緒方 美佳	熊本大学医学部 小児科
小林 茂俊（代表者）	帝京大学医学部 小児科
成田 雅美	杏林大学医学部 小児科
西 耕一	にし内科・呼吸器クリニック
西部 明子	金沢医科大学氷見市民病院 皮膚科
原 丈介	金沢大学医学部 呼吸器内科
二村 昌樹	国立病院機構名古屋医療センター 小児科
松下 貴史	金沢大学医学部 皮膚科
三浦 克志	宮城県立こども病院 アレルギー科
和田 泰三	金沢大学医学部 小児科

研究協力者（五十音順）

小山 隆之	帝京大学医学部 小児科
中村 利美	とどろき医院
堀野 智史	宮城県立こども病院 アレルギー科
松田 裕介	金沢大学医学部 小児科
丸岡 達也	まるおかクリニック

令和6年度厚生労働行政推進調査事業費補助金(厚生労働科学特別研究事業)
令和6年能登半島地震におけるアレルギー疾患対応の実態把握および災害時の相談体制構築に資する研究

行政機関・支援者の方向け

アレルギー疾患の災害対応Q&A集

監修者 小林 茂俊（帝京大学医学部小児科・アレルギーセンター）
二村 昌樹（国立病院機構名古屋医療センター小児科・アレルギー科）
緒方 美佳（熊本大学医学部小児科）

発行所 株式会社 桐生産業
大阪府大阪市北区天満2丁目2番1号
電話 06-6357-6816(代表)

デザイン 外山 麻衣子
イラスト 原嶋 吉博（一部を除く）