

食物アレルギー教室

～食物アレルギー症状出現時は どうすればいいの？～

食物アレルギー症状出現時は どうすればいいの？

- ①即時型食物アレルギー症状とは？
- ②症状出現時への備えは？
- ③症状出現時の対応は？



出典：環境再生保全機構 ERCA(エルカ)
「食物アレルギーを正しく知ろう」より引用・改変

https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/00/pdf/archives_28216.pdf

①即時型食物アレルギー症状とは？

◎皮膚の症状

かゆみ、じんま疹、赤み（紅斑）

◎目の症状

結膜の充血、かゆみ、まぶたの腫れ

◎口・のどの症状

口・のどの中の違和感、
イガイガ感、唇・舌の腫れ

◎鼻の症状

くしゃみ、鼻汁、鼻づまり



◎呼吸器の症状

声がかすれる、犬が吠えるような咳、のどがしめ付けられる感じ、咳、
息が苦しい、ゼーゼー・ヒューヒューする（ぜん鳴）、低酸素血症

◎消化器の症状

腹痛、吐き気、おう吐、下痢

◎循環器の症状

脈が速い（頻脈）、脈が触れにくい・脈が不規則、手足が冷たい、
唇や爪が青白い（チアノーゼ）、血圧低下

◎神経の症状

元気がない、ぐったり、意識もうろう、不機嫌、尿や便を漏らす（失禁）



一つの臓器にとどまらず、複数の臓器に重い症状が現れる場合を
アナフィラキシーと呼びます。



アナフィラキシーに血圧低下や意識障害などのショック状態を伴う場合を
アナフィラキシーショックと呼びます。生命を脅かす可能性がある、
非常に危険な状態です。

②症状出現時の備えは？

★症状が出現したときに使用する治療薬を主治医に相談し、
処方してもらうとともに、症状の緊急度に応じた対応法を覚えておきましょう

症状が出現した場合に使用される治療薬			
薬（一般名）	（商品名）	作用	効果が表れるまでの時間
アドレナリン自己注射	エピペン	アナフィラキシーの全ての症状を和らげる	速やか
抗ヒスタミン薬	ザイザル・アレロック・アレグラ・ジルテック・クラリチンなど	皮膚のかゆみや蕁麻疹を抑える	30分～1時間
気管支拡張薬	メプチン	気管支を広げて、咳やぜん鳴を抑える	吸入：速やか 内服：30分以上
ステロイド薬	プレドニン・デカドロンなど	数時間後に現れる症状を予防する	4-6時間

アドレナリン自己注射製剤(エピペン®)

アナフィラキシーの
すべての症状を和らげる

効果が現れるまでの時間 速やか

エピペン® は医療機関外でアドレナリンを自己注射するための薬剤であり、**緊急時の補助治療薬**です。
使用した場合は必ず救急車で医療機関を受診する必要があります。

効果は5分以内に認められ、アナフィラキシーのすべての症状を和らげますが、効果の持続時間は20分程度です。
具体的には以下のような作用があります。

- 心臓の動きを強くして血圧を上げる
- 血管を収縮して血圧を上げる
- 皮膚の赤み(紅斑)やのどの腫れ(喉頭浮腫)を軽減する
- 気管支を広げて呼吸困難を軽減する など

エピペン® は、医師が患者さんの過去の病歴、原因食物の種類、体重など
様々なことを考慮して、アナフィラキシーの危険性が高い場合に処方します。処方にあたっては、主治医と相談
する必要があります。

使用方法に関しては、➡ **裏表紙** を参照してください。緊急時に正しく使用できるよう、普段から使用方法と
管理方法を確認しておきましょう。

0.3mg製剤(体重30kg以上用)
0.15mg製剤(体重15~30kg用)
の2種類があります。



119番通報はあわてず、ゆっくり、正確に

119番通報の際は、①～④の順であわてず、ゆっくり、正確に伝えてください。

- ①救急であること
- ②救急車に来てほしい住所
- ③いつ、誰が、どうして、現在のような状態なのか(特にエピペン®使用の有無)
- ④通報している人の氏名と電話番号



その他、必要に応じて救急隊が到着
するまでの間の応急手当の方法など
を聞きましょう。

③症状出現時の対応は？

何らかのアレルギー症状がある
(食物の関与が疑われる)

原因食物を食べた
(可能性を含む)

原因食物に触れた
(可能性を含む)

呼びかけに対して
反応がなく、
呼吸がなければ、
心肺蘇生を行う

症状をチェック 5分以内に 緊急性が高い症状からチェック

緊急性が高いアレルギー症状			
全身の 症状	☐ ぐったり ☐ 意識もうろう ☐ 尿や便を漏らす ☐ 脈が触れにくいまたは不規則 ☐ 唇や爪が青白い		
呼吸器 の症状	☐ のどや胸がしめ付けられる ☐ 声がかすれる ☐ 犬が吠えるような咳 ☐ 息がしにくい ☐ 持続する強い咳き込み ☐ ゼーゼーする呼吸	☐ 数回の軽い咳	
消化器 の症状	☐ 持続する強い(がまんできない) お腹の痛み ☐ 繰り返し吐き続ける	☐ 中等度のお腹の痛み ☐ 1〜2回のおう吐 ☐ 1〜2回の下痢	☐ 軽い(がまんできる)お腹の痛み ☐ 吐き気
目・口・鼻・ 顔面の症状	上記の症状が 1つでも当てはまる場合	☐ 顔全体の腫れ ☐ まぶたの腫れ	☐ 目のかゆみ、充血 ☐ 口の中の違和感、唇の腫れ ☐ くしゃみ、鼻水、鼻づまり
皮膚の 症状		☐ 強いかゆみ ☐ 全身に広がるじんま疹 ☐ 全身が真っ赤	☐ 軽痒のかゆみ ☐ 数個のじんま疹 ☐ 部分的な赤み
		1つでも当てはまる場合	1つでも当てはまる場合

- ① **ただちにエビペン®を使用する**
- ② 救急車を要請する(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、エビペン®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つでも当てはまる
場合、エビペン®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**

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おそれがあるためあおむけで足を15～30cm高くする

吐き気、おう吐がある場合



おう吐物による窒息を防ぐため、体と顔を横に向ける

呼吸が苦しくあおむけになれない場合



呼吸を楽にするため、上半身を少し起こし後ろに寄りかからせる

- 5分以内に症状の重さを見極め、それに応じた対応をする
症状は緊急性が高い順(赤→黄色→青色)で見る。
★特に赤色(緊急性が高いアレルギー症状)は見逃さない！
- 少なくとも5分ごとに、繰り返し症状を観察する
症状は進行する可能性があるため、症状が改善するまで、少なくとも5分毎に繰り返し症状を観察する

もしも、ペン持ちした場合
エピペン®を打つ人の親指
に誤注射する可能性あり

衣服の上から
打つことができるが、
ポケットに物が入っていない
かは要確認！

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！

介助者がいる場合



●介助者は、子供の**太ももの付け根と膝を**
しっかり押さえ、動かないように固定する
※ここを押さえることで、動かないようにしっかり固定できるだけでなく、押さえている手を、打つ場所の目印にできる。

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)よりも外側で、かつ太ももの付け根と膝の間の部分)



あおむけの場合

座位の場合

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



⚡トレーナーではなく、
本物であることを確認

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、利き手で持つ
“グー”で握る！



③安全キャップを外す

青い安全キャップを外す



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！



⚡投与部分に重なる
ポケットの中を確認

⚡投与前に必ず子ども
に声をかける

⚡軽く押しあてた状態
から、押しつける

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
伸びていない場合は「④に戻る」



使用前 使用後

⑥マッサージする

打った部位を10秒間、マッサージする

※薬が速やかに吸収され、速く効果が現れるようにするため。



一般向けエピペンの適応（日本小児アレルギー学会）

エピペン®が処方されている患者でアナフィラキシーショックを疑う場合、
下記の症状が一つでもあれば使用すべきである。

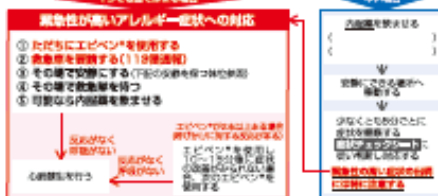
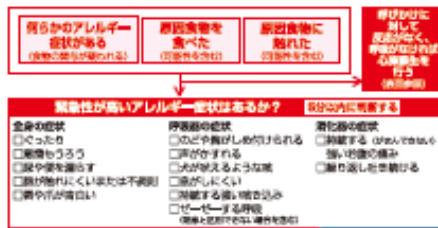
消化器の症状	・繰り返し吐き続ける	・持続する強い(がまんできない)おなかの痛み	
呼吸器の症状	・のどや胸が締め付けられる	・声がかすれる	・犬が吠えるような咳
	・持続する強い咳込み	・ゼーゼーする呼吸	・息がしにくい
全身の症状	・唇や爪が青白い	・脈を触れにくい・不規則	
	・意識がもうろうとしている	・ぐったりしている	・尿や便を漏らす

食物アレルギー緊急時対応マニュアル

食物アレルギーの症状が出てしまった時の緊急時の対応をまとめたマニュアルです。

必要事項を記入し、キトリ線で切り取って、三つ折りにすると持ち歩くことができるサイズです。保護者や子どもが携帯しておくだけでなく、保育所や学校に渡しておくのもよいでしょう。

アレルギー症状への対応手順



救急車要請 (119番通報) のポイント



エビペン®の使い方



症状チェックシート

◆選んだらエビペン®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90分ごとに症状を注意深く観察する
◆☒の症状が1つでも当てはまる場合、エビペン®を使用する (内服薬を飲んだ後にエビペン®を使用しても問題ない)

全身の症状 ① 全身の発疹 ② 顔面腫れ ③ 呼吸困難 ④ 意識障害 ⑤ 嘔吐 ⑥ 下痢 ⑦ 血便 ⑧ 尿量減少 ⑨ けいれん ⑩ 意識消失	呼吸器の症状 ① 咳 ② 痰 ③ 気管支炎 ④ 喘息発作 ⑤ 声嘶 ⑥ 呼吸困難	消化器の症状 ① 嘔吐 ② 下痢 ③ 血便 ④ 腹痛 ⑤ 腸鳴音亢進
--	--	---

上記の症状が1つでも当てはまる場合

① すぐにエビペン®を使用する (119番通報) ② その場で安静にする (下痢の症状を伴った場合は) ③ その場で救急車を待つ ④ 可能な限り内服薬を投与する	① 内服薬を投与する (119番通報) ② 吐き戻しを防ぐ (左向き・膝を曲げる) ③ 呼吸を楽にする (右向き・膝を曲げる) ④ 呼吸が苦しい場合は (呼吸困難を伴った場合は) ⑤ 呼吸を楽にする (呼吸困難を伴った場合は) ⑥ 呼吸を楽にする (呼吸困難を伴った場合は)	① 内服薬を投与する (119番通報) ② 吐き戻しを防ぐ (左向き・膝を曲げる) ③ 呼吸を楽にする (右向き・膝を曲げる) ④ 呼吸が苦しい場合は (呼吸困難を伴った場合は) ⑤ 呼吸を楽にする (呼吸困難を伴った場合は) ⑥ 呼吸を楽にする (呼吸困難を伴った場合は)
---	--	--

食物アレルギー緊急時対応マニュアル

氏名: _____
アレルギー: _____
緊急連絡先: あり / なし

エビペン: あり (保管場所) _____ / なし
スリ: あり (保管場所) _____ / なし

緊急連絡先: _____
緊急連絡先: _____
緊急連絡先: _____

救急車要請: 119番
保護者: 名前 _____ 電話 _____
連絡先: 名前 _____ 電話 _____
連絡先: 名前 _____ 電話 _____
連絡先: 名前 _____ 電話 _____

MEMO