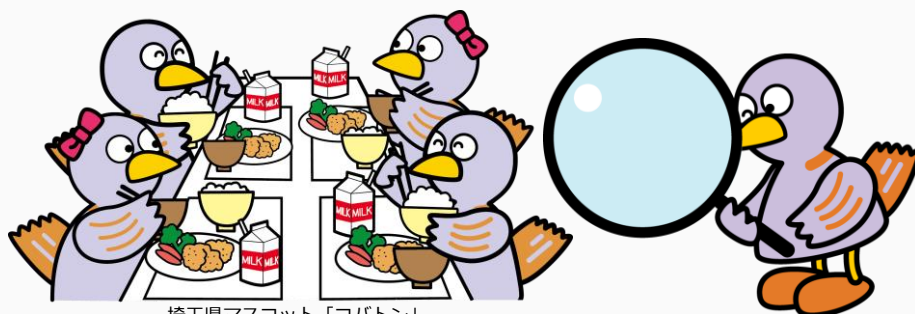


# 食物アレルギー症状を見落とさないための研修

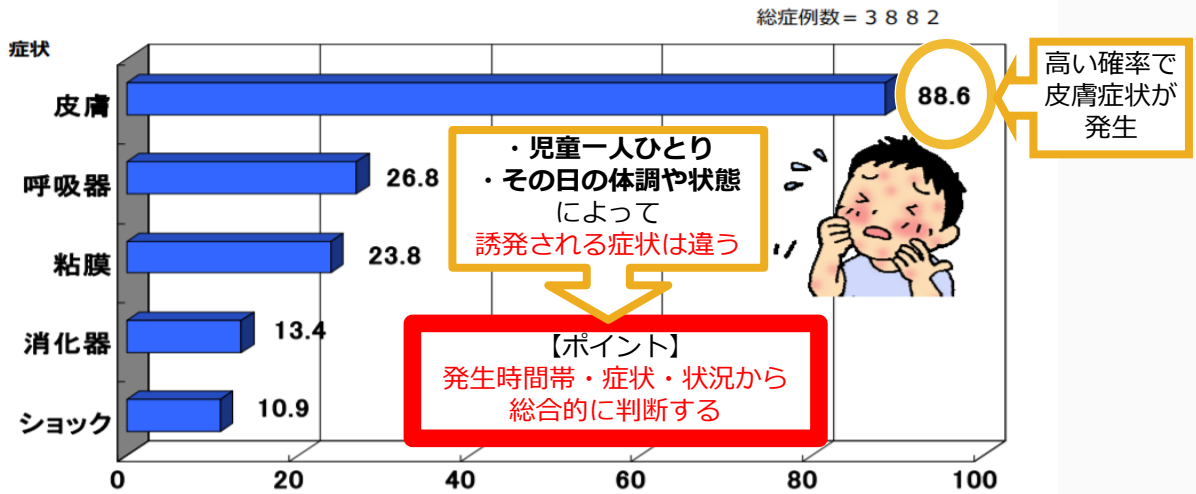


埼玉県マスコット「コバトン」

## 1 学校で問題になる食物アレルギーのタイプ

タイプ	頻度の高い食品	症状が出現するまでの時間	アナフィラキシーの可能性
即時型	※年齢によって異なる 7-17歳では、鶏卵、牛乳、木の実類、果物、落花生など	原因食品を食べて <b>30分～1時間</b> くらいが発症のピーク	高い
特殊型	食物依存性運動誘発アナフィラキシー	特定の食品を食べた後、 <b>4時間以内</b> (多くは2時間以内)に運動すると誘発	<b>とても高い</b>
	口腔アレルギー症候群	生の果物、生の野菜など (加熱すれば問題なし)	<b>食後5分以内</b> に口腔内の症状が誘発される

# 即時型食物アレルギーの誘発症状

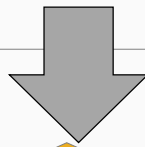


日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会「食物アレルギー診療ガイドライン2012」より一部改変し、引用  
文部科学省・(公財)日本学校保健会

3

# アナフィラキシーとは

・アレルギー反応により、じんましんなどの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、ゼーゼー呼吸困難などの呼吸器症状が、複数同時にかつ急激に出現した状態



**アナフィラキシーショック**  
血圧低下・意識の低下・脱力  
命を脅かす危険な状態



4

# 症状に気づき、適切に対処していただくために



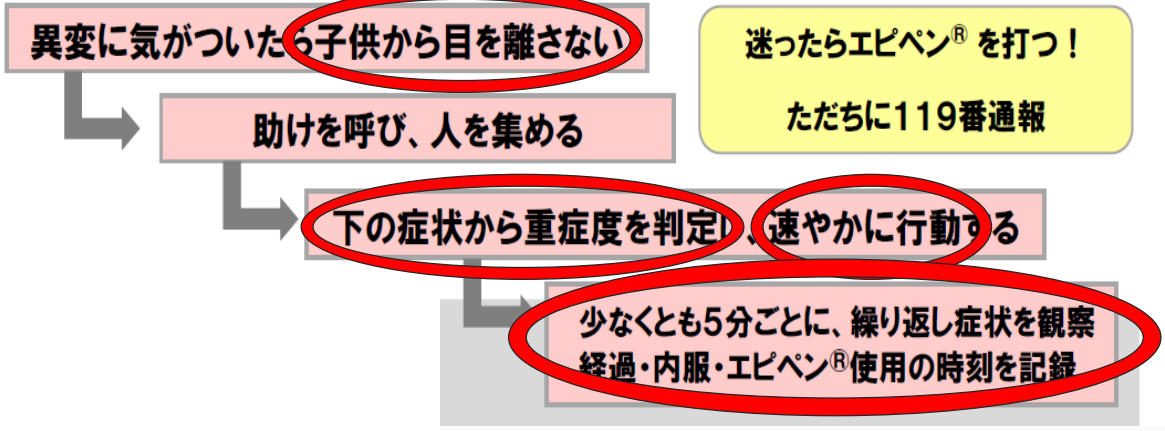
症状に応じて  
**緊急  
受診  
注意**  
の3つのステージ  
で重症度を判断

重症度の判断に  
応じた  
対応が記載

監修：さいたま市児童センター小沢 隆夫 先生  
作成：学校における食物アレルギー対応に関する連絡調整委員会（埼玉県教育委員会）  
審議委員 長谷川 友由（から）食物アレルギー対応ガイドブック作成委員会

# 食物アレルギーの対応の大原則

## 食物アレルギー緊急時対応マニュアル



## 症状に合わせた対応【緊急】

### 緊急

緊急性が高いアレルギー症状への対応

チームワークが大切

全身の  
症状

- ぐったり
- 意識もうろう
- 尿や便をもらす
- 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

- のどや胸が締め付けられる
- 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

1つでも  
あてはまる  
場合

消化器  
の症状

- 持続する強いお腹の痛み  
(がまんできない痛み)
- 繰り返し吐き続ける



- ・ 救急車を要請（119番通報）
- ・ ただちにエピペン®を使用
- ・ 反応がなく呼吸がなければ、心肺蘇(そ)生を行う → AEDの使用
- ・ その場で安静にする **立たせたり、歩かせたりしない！**

<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、あお向けで足  
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  
あお向けになれない場合



呼吸を楽にするため、  
上半身を起こし後によ  
りかからせる

- ・ その場で救急隊を待つ

7

## 症状に合わせた対応【受診】

### 受診

必要な初期対応

- 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急速に進行する場合  
→「緊急」の対応
- ④座位にして、会話をしながら観察  
→急変に対する判断対応がしやすい

悪化することもあるので、  
5分ごとにくりかえし症状を観察。

呼吸器  
の症状

- 数回の軽い咳



消化器  
の症状

- 中等度のお腹の痛み
- 1~2回のおう吐
- 1~2回の下痢

1つでも  
あてはまる  
場合

目・口・  
鼻・顔面  
の症状

- 顔全体の腫れ
- まぶたの腫れ



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

8

## 症状に合わせた対応【注意】

消化器  
の症状

- 軽いお腹の痛み(がまんできる)
- 吐き気

目・口・  
鼻・顔面  
の症状

- 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

- 軽度のかゆみ
- 数個のじんま疹
- 部分的な赤み



1つでも  
あてはまる  
場合

### 注意

#### 必要な初期対応

- ① 内服薬を飲ませる
- ② 進行が早そう・悪化しそう  
→「緊急」「受診」の対応を
- ③ 1時間は観察！  
よくなるまで目を離さない  
→保健室に行く際は、必ず付きそう  
**子供を決して一人にしない**

9



## 食物アレルギー対応は 「おかめ だいすき」



おかしいな？と思ったら・・・

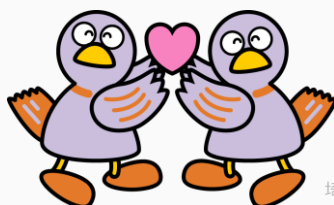
- ① こどもから **め** を離さない
- ② **た** すけを呼ぶ
- ③ **い** どう可否の判断（その場で安静か移動させるか）
- ④ **す** みやかに行動する
- ⑤ **き** ろくをとる

10

## 参考資料

- 学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン《令和元年度改定》  
公益財団法人 日本学校保健会
- 文部科学省HP アレルギー疾患対応資料（DVD）映像資料及び研修資料  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/1355828.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1355828.htm)
- 学校における食物アレルギー対応マニュアル【5訂】埼玉県教育委員会
- たんぽぽこどもクリニック 石川功治（症状の写真）  
<http://www.tanpopokodomo-clinic.com/case/>

11



埼玉県マスコット「コバトン」

**ご参加  
ありがとうございました**

この研修プログラムは、事前自己評価・研修・事後自己評価で構成されています。  
研修プログラムの作成にあたっては、さいたま市民医療センター医師 西本 創先生に監修を得て、  
女子栄養大学 実践養護学研究室（塩澤・大沼ら）で作成しました。無断転載等はお控えください。

12



# 食物アレルギー緊急時対応マニュアル

異変に気がついたら子供から目を離さない

迷ったらエピペン®を打つ！

ただちに119番通報

助けを呼び、人を集める

下の症状から重症度を判定し、速やかに行動する

少なくとも5分ごとに、繰り返し症状を観察  
経過・内服・エピペン®使用の時刻を記録

全身の  
症状

- ぐったり
- 意識もうろう
- 尿や便をもらす
- 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

- のどや胸が締め付けられる
- 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



©埼玉県

消化器  
の症状

- 持続する強いお腹の痛み  
(がまんできない痛み)
- 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

- 軽いお腹の痛み(がまんできる)
- 吐き気

目・口・  
鼻・顔面  
の症状

上記の症状が  
1つでもあてはまる場合

- 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

**緊急**

- 強いかゆみ
- 全身に広がるじんま疹
- 全身が真っ赤

- 軽度のかゆみ
- 数個のじんま疹
- 部分的な赤み

上記の症状が  
1つでもあてはまる場合

**受診**

- 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急速に進行する場合 → 「緊急」の対応
- ④座位にして会話をしながら観察すると、急変に対する判断・対応がしやすい

上記の症状が  
1つでもあてはまる場合

**注意**

- ①内服薬を飲ませる
- ②「急速に進行する」又は「悪化が予想される」場合 → 「受診」「緊急」の対応
- ③少なくとも1時間は観察完全によくなるまで目を離さない

- ①エピペン®を使用
- ②救急車を要請(119番通報)  
→ 緊急時連絡先医療機関に連絡  
→ 保護者に連絡
- ③その場で安静を保つ(\*)  
→ 立たせたり、歩かせたりしない
- ④その場で救急隊を待つ
- ⑤可能なら内服薬を飲ませる

\*安静を保つ体位  
◇ぐったり、意識もうろうの場合、仰向けにして足を15~30cm高くする  
◇吐き気・嘔吐がある場合、横向きに  
◇呼吸が苦しく仰向けになれない場合、上半身を起こし後ろに寄りかからせる