

# アレルギーっこの防災対策

岩倉市保健センター

## 【ポイント①】

- ◇近所の人同士の助け合いが大切です。日ごろからお付き合いを大切にしましょう。
- ◇地域の民生委員児童委員や自主防災会に、家族構成や理解してもらいたい事などをきちんと伝えておくことが大切です。
- ◇震災後、家から離れるときは行き先（避難先、居場所）を書いて分かりやすい所に貼っておきます。
- ◇災害時にはすぐに電話はつながらないと思ってください。（災害伝言ダイヤル「171」の利用）
- ◇災害時アレルギー対応について詳しいことは、[「災害時のこどものアレルギー疾患対応パフレット（日本小児アレルギー学会）」](#)をご覧ください。



## 「緊急時（災害時）おねがい」カードを利用しましょう！

- ◇このカードは、いざという時に自分の命を守る大切なカードです。常時携帯して利用しましょう。
- ◇緊急時に、このカードを見せることを、本人に伝えておきましょう。また、周りの人にもそのことを伝えておきましょう。

きりとり

## 「緊急時（災害時）おねがい」カード

20 年 月 日現在		
<b>緊急時(災害時)のおねがい</b>		
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(119)を呼んで、病院へ大至急運んでください。 <b>すぐに読んでください。</b>		
ふりがな 氏名		
生年月日： 年 月 日		
年齢： 歳		
性別： 男・女		
私は 食物アレルギー		
喘息 アトピー性皮膚炎		
その他 _____ です。		
症状は 喘息 じんましん		
嘔吐 下痢 呼吸困難		
_____ が出ます。		
私は、_____ で、		
<b>アナフィラキシーショック</b> を起こしたことがあります。		
私は	えび	かに
くるみ	小麦	そば
卵	乳	落花生(ピーナッツ)
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	大豆
鶏肉	バナナ	豚肉
マカダミアナッツ	もも	やまいも
りんご	ゼラチン	
_____ にアレルギーを起こします。		
<b>かかりつけ医院</b>		
病院名： _____		
住所： _____		
電話番号： _____		
エビベン®所有 有・無 _____		
服用薬： _____		
_____		
_____		

## 【ポイント②】

◇震災後、食生活・入浴・ストレス・寝具（布団や毛布）などで症状が悪化することがあります。親戚・知人・友人など、事前に頼れる人を見つけておきましょう。

- ・頼れる先の病院などの情報を確保しておきましょう。
- ・近くのアレルギー用ショップの情報をつかんでおきましょう。

◇震災直後は、緊急を要する人の治療が優先されます。

- ・日ごろ使用している薬に余裕をもつようにしましょう。特に喘息などの吸入器が必要な場合は携帯性のあるもの（停電でも使用できるタイプ）を用意しておきます。
- ・最新の検査結果・使用している薬の名前・これまでの症状の経過などを必ず記録しておきましょう。（使用してはいけない薬の名前も書いておきます）薬や必要な情報は取り出せないことも考えて、何か所かに小分けしておきましょう。

◇日ごろから、アレルギー用食材に余裕を持ちましょう。

- ・交通網が遮断されると、特殊な食料は手に入りにくくなります。
- ・周りからの支援物資が届くのに3～7日間かかります。
- ・最低7日分の食料は確保しましょう。（水・カセット式コンロも必需品です）

アレルギーでお悩みの人への支援・悩み相談の連絡窓口

☆国立病院機構相模原病院（成人・小児） 042-742-7825

毎週火・水曜日 10:00～12:00、13:00～15:00（祝日、年末年始を除く）

☆国立成育医療研究センター（小児） 03-5494-8138

毎週水・金曜日 15:00～16:00（祝日、年末年始を除く）

き り と り

自宅住所： _____ _____	<b>家族の集合場所避難先</b> 集合場所 名称：_____ 電話番号：_____ 避難先1 名称：_____ 電話番号：_____ 避難先2 名称：_____ 電話番号：_____	<b>相談窓口</b> 日本小児アレルギー学会 相談窓口メールアドレス sup_jasp@jspaci.jp ご相談の際は必ず、氏名・年齢・性別・住所・電話番号・かかりつけ医または主治医をご記入ください。担当相談医から、メールアドレスまたは電話番号に連絡をさせていただきます。	<b>メモ</b>          発行元：認定特定非営利活動法人 アレルギー支援ネットワーク
保護者氏名： _____ 保護者氏名： _____			
<b>緊急連絡先</b>			
名 前	続柄等	連絡先(TEL等)	