



災害時には食物アレルギーにも配慮しましょう！



アレルギー対応食の備蓄をしていますか？

近年、食物アレルギーを発症する人が増えています。もしもの災害時、避難所がアレルギー対応の非常食を備蓄しているとは限りません。大規模災害発生時には、アレルギー対応などの特殊食品は手に入りにくくなります。食物アレルギー体質の方は、2週間分のアレルギー対応の備蓄品（特定原材料等28品目不使用の非常食）を準備しましょう！

食物アレルギーは、原因食物を摂取した後に体内に侵入してきた異物に対して抗体“IgE”をつくり、これらを攻撃して体を守ろうとする働きで、この働きが、ある特定の物質に対して過剰に反応してしまう症状です。アレルギーの症状と一口に言っても様々で、皮膚のかゆみだったり、下痢だったり、くしゃみだったり…。重篤な場合は、全身の複数の臓器に症状が現れる「アナフィラキシー」が起き、最悪の場合は死亡に至ります。2012年調布市小学校でアレルギーを持つ女の子が、粉チーズ入りのチヂミを食べて亡くなった事例もあります。アレルギーは死亡事故を引き起こす可能性があり、十分な注意が必要ということを知りてはなりません。

◆食品衛生法で、表示することが定められたアレルギー原因物質は、表示が義務付けられている7品目[特定原材料]、表示が勧められている21品目[特定原材料に準ずるもの]の合計28品目があります。

【特定原材料】 7品目	義務表示	卵、乳、小麦、そば、えび、かに、落花生 ※食物アレルギーの原因食品の割合は、鶏卵が1位、牛乳が2位、小麦が3位
【特定原材料に準ずるもの】 21品目	努力義務	あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、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、カシューナッツ、ごま、アーモンド ※2019年9月19日にアーモンドが追加となり、28品目に。 ※今後、推奨表示の【くるみ】が義務表示に追加される方向で検討されています。

注) 人によっては28品目以外の成分でアレルギー症状が出る場合もあります。

食物アレルギーの主な症状

【皮膚】 かゆみ、じんましん、むくみ、赤くなる、湿疹

【粘膜】

（眼） 充血、眼の周りのかゆみ、涙目

（鼻） くしゃみ、鼻汁

（口腔） 口腔・唇・舌の違和感、喉のイガイガ感

【消化器】 下痢、嘔吐、血便

【呼吸器】 咳、呼吸困難



【神経】 元気がない、ぐったり、尿や便を漏らす

【循環器】 チアノーゼ、脈が乱れる、手足が冷たい

【全身】

- ・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）



東日本大震災の避難所で実際に発生した事例

理解されていなかった災害時のアレルギー

東日本大震災当時は、アレルギーに対しての理解が今ほどなかったため、家族や家を失うなど、やっとの思いで避難した場所で、アレルギーが「わがまま」や「好き嫌い」だと誤解され、食べ物の調達に困った被災者がいました。アレルギーに対する理解も公的支援も乏しかった当時、未曾有の災害の中、支援者も被災しながら対応している状況だったので、アンケートでこのような声を出している親でも、対面では支援を言い出すことができていませんでした。1週間以上アレルギー対応食品を入手できなかった人が半数、中には1か月以上入手できなかった場合も…「食べて死ぬか、食べずに死ぬか悩む」と言ったSOSも。

【事例 1】 ボランティアの方からいただいた表示なしの菓子にアレルギーが含まれていて、摂取後嘔吐した。(7歳男子・親への確認がなかった)

【事例 2】 ある食べ物を「アレルギーがあるので食べられない」と言ったら「こんな時に贅沢を言うな」と避難所の担当者に怒られた。

【事例 3】 配給の時に「アレルギーがあるので成分表示なども見せてほしい」と何度もお願いしたが嫌な顔をされて困った。

食物アレルギーは当事者にとっては命に関わる問題ですが、避難者全員がアレルギーに理解があるとは限りません!!!

避難所で留意すべきこと

**知らなかったでは済まされない！
災害時に備えて知っておきたいこと**

例えば、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
- ・ インスタントの顆粒だし → 小麦や乳成分が入っていることも。
- ・ 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も。
- ・ 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。



- ☞ 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る。
- ☞ 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。
- ☞ 原材料などが表記されたとしても、まな板がわりに牛乳パックが使われていたり、計量カップに乳酸菌飲料の空容器が使われていたために、微量でもアレルギー症状が出る人もいます。

「自助」が大事です！

- ★アレルギーを持つ家族が食べられる非常食を多めに備蓄しておく。
- ★食べると症状が出てしまうアレルゲンを知っておく。
- ★平常時から周囲の人にアレルギーがあることを知ってもらおう。
- ★困っている時は勇気を出して声をあげる。



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。色々なものにアレルゲンは含まれています。

国は全ての自治体に対して避難所などにアレルギー対応食を備蓄するように求めています。備蓄体制は自治体によって大きな差があります。

気になる方は、前もってお住いの自治体に確認しておくことを強く推奨いたします。

弊社は損害保険会社8社、生命保険会社8社、少額短期保険会社1社を取扱い、お客様の企業経営から個人のライフプランまで総合的なリスクマネジメントをご提案いたします。現在弊社以外でご契約の保険の証券診断も承りますので、お気軽にご相談ください！

弊社では、募集品質の改善・向上への取り組みの一環として、お客様から忌憚ないご意見やご感想を伺っております。是非ともご協力ください！
「お客様アンケートのサイト」
<https://forms.gle/EXCkVdfkxmLLni7u7>



◆弊社ホームページで「TOKYO CENTRAL NEWS」のバックナンバーを掲載しておりますので、是非ともご参照ください。