

大震災時における食事 ～食物アレルギーへの対応～

浜松医科大学
小児科 夏目統
栄養部 久保田綾乃

市民公開講座「大震災時における食事及び栄養管理」
2016年1月22日 浜松市研修センター

震災で知りたいこと

- どのくらい常備薬・食を準備するの？
- 支援の食事はどんなものがもらえるの？
- 実際に何が困ったの？
- 浜松の食糧備蓄は？
- 自分ではどんな準備をしたらいいの？
- 心配は尽きません

Take Home Message

自助（本人・家族）

- 1週間分以上の食料の準備＋常備薬
- 誤食予防にネームプレート
- 不必要な除去はなくす

7

共助（周囲の市民）

- 外食で卵牛乳小麦の除去食にトライ！
- 分煙にご協力を

2

公助（行政）

- アレルギー用ミルクの備蓄

1

日本火災学会 1995年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書：1996

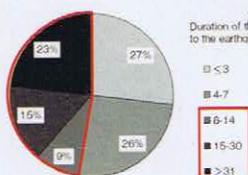
東日本大震災からの教訓

東日本大震災からの教訓

- 東日本大震災の2-5か月後に仙台市周辺の食物アレルギー児194名にアンケート。

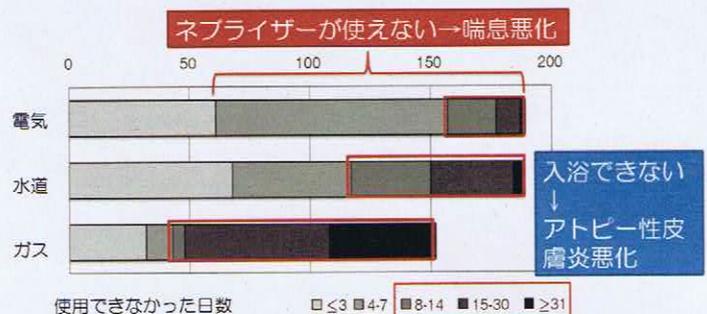
- 自宅外への非難82名(42%)

- 非難具 3日以上



アレルギー 2012: 61: 642-51

東日本大震災でのライフライン復旧 (仙台市周辺)



アレルギー 2012: 61: 642-51

震災でアレルギー疾患悪化？

- 気管支喘息 悪化 14%¹⁾~22%²⁾
- 停電でネブライザーできず
- 埃っぽい避難所
- 避難所での受動喫煙
- アトピー性皮膚炎 悪化 55%²⁾~60%¹⁾
- 軟膏不足
- 入浴できない(入浴は40%が8日目以降¹⁾)

1) 真浦ら, アレルギー 2012; 61: 642-51
2) 山岡ら, 日本小児アレルギー学会誌 2012; 25: 801-9

日本小児アレルギー学会提供パンフレット

ぜんそくのこどもをお世話される方へ

ぜんそくは呼吸器で発症している。空気が吸い込まれ、肺で酸素を取り替えることが出来る。このとき呼吸器が正常に働いていないと、呼吸が苦しくなる。

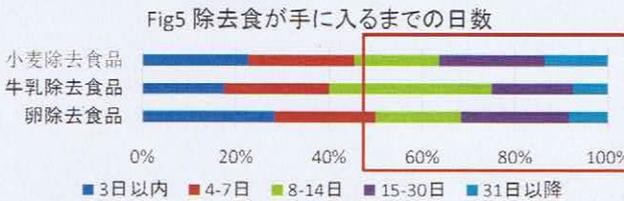
- 1) 発作の引き起こるものをおさえる**
 発作は、呼吸器が正常に働いていないときに引き起こる。タバコや花粉、ダニ、ペットの毛、花粉、ウイルスなどが原因。発作が起きたら、呼吸器科の医師に相談し、薬を処方してもらう。また、発作が起きたらすぐに呼吸器科の医師に相談し、薬を処方してもらう。発作が起きたらすぐに呼吸器科の医師に相談し、薬を処方してもらう。
- 2) 発作の予防を毎日続ける**
 (以下必ず守る場合は、医師にご相談下さい)
 発作が起きたらすぐに呼吸器科の医師に相談し、薬を処方してもらう。また、発作が起きたらすぐに呼吸器科の医師に相談し、薬を処方してもらう。
- 3) 発作が起きた時の注意**
 発作が起きたらすぐに呼吸器科の医師に相談し、薬を処方してもらう。また、発作が起きたらすぐに呼吸器科の医師に相談し、薬を処方してもらう。

アトピー性皮膚炎のこどもをお世話される方へ

アトピー性皮膚炎は、皮膚の炎症を引き起こす病気。皮膚が乾燥すると、かゆみや赤み、腫れなどが起こる。アトピー性皮膚炎は、皮膚科の医師に相談し、薬を処方してもらう。また、アトピー性皮膚炎は、皮膚科の医師に相談し、薬を処方してもらう。

では食物アレルギーは？

- 震災前から除去食備蓄あり72%
- 内40%が震災後に足りなくなった。
- 除去食が手に入るまでの日数は・・・



アレルギー 2012; 61: 642-51

牛乳アレルギーの乳児はもっと大変

- アレルギー用ミルク不足で入手困難 63%
- 避難所に行きにくい

浜松市では、各避難所（市内計187ヶ所）に
 MA-1を1缶(800g)ずつ保管
 ≒ 100ml×50回分
 ≒ 1日100ml×8回飲む子の6-7日分



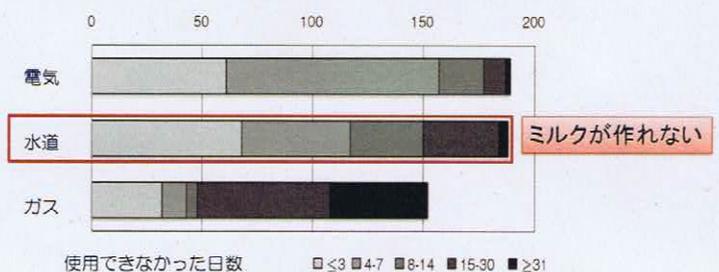
宮城県での402人へのアンケート調査

2) 山岡ら, 日本小児アレルギー学会誌 2012; 25: 801-9

備蓄量は最低1週間分！

- 48時間くらいすると多くの救援チームが活動を開始する。 三浦ら, 小児科診療 2014; 1: 67-70
- 東日本大震災では約半分の人が1週間以上除去食品が手に入っていない。 アレルギー 2012; 61: 642-51
- 熊本地震の時は1週間で逆に物資があふれた(友人アレルギー科医談)。
- 浜松市危機管理室も最低1週間を推奨している。

ミルクには水も紙コップも必要！



煮沸消毒しなくても、日本ならペットボトルの水、水道水で可(少し溶けにくい程度)。

アレルギー 2012; 61: 642-51

水

- 1人1日3L
- 7日間で21L
- 4人家族で84L



収納スペース

水40L(2人7日分)
+食料成人3人7日分



では現状「静岡」の皆さんの対策は？

1週間分の常備薬など

- 気管支喘息 8割あり
- アトピー性皮膚炎 8-9割

食物アレルギー用除去食備蓄

- 数日分 9割 (内1週間分あり 3割)

福家ら, 小児科臨床 2014; 67: 66-74

誤食は？

東日本大震災関連の誤食は

- 3/279人(1%)²⁾
- 9/194人(5%)¹⁾

2/9人は特定原材料が表示されていない
3/9人は周囲の監視が不十分だった。

サインプレートの重要性

1) 養浦ら, アレルギー 2012; 61: 642-51
2) 山岡ら, 日本小児アレルギー学会誌 2012; 25: 801-9



インターネットより無断転載



緊急時のお願いカード

<p>緊急時(災害時)のお願い</p> <p>私はアレルギー者です。私が病気でいる場合には、お薬を飲んで、病院へ緊急搬送してください。</p> <p>すぐに読んでください。</p> <p>氏名</p> <p>血液型 (Rh +)</p>	<p>生年月日 年 月 日</p> <p>年齢 歳</p> <p>性別 男・女</p> <p>住所</p> <p>電話番号</p> <p>保護者氏名</p> <p>保護者氏名</p>	<p>私は 食物アレルギー</p> <p>病態 アトピー性皮膚炎</p> <p>その他</p> <p>症状は 喘息 じんましん</p> <p>部位 下脚 両足趾</p> <p>私は、アナフィラキシーショックを起こしたことがあります。</p>	<p>私は、卵・牛乳・小麦・そば・落花生・そば粉に由来のイソフラボン・オレンジ・いちじく・いちご・あびり・びけ・ほほ・牛肉・鶏肉・豚肉・くるみ・大豆・まごころけ・ゆまゐも・セサミン・バナナ</p> <p>にアレルギー反応が起きます。</p>
<p>緊急連絡先</p> <p>名 姓 電話番号 連絡先(TEL等)</p>	<p>かかりつけ病院</p> <p>病院名</p> <p>住所</p> <p>電話番号</p> <p>車送番号</p> <p>服用薬</p>	<p>家族の集合場所避難先</p> <p>避難先 1</p> <p>名称</p> <p>電話番号</p> <p>避難先 2</p> <p>名称</p> <p>電話番号</p> <p>集合場所</p> <p>名称</p> <p>電話番号</p>	<p>メモ</p>

NPO法人 アレルギー支援ネットワークHPより
 (「緊急時のお願いカード」は、元は浜松アレルギーの会の作成だそうです)

避難訓練も大切

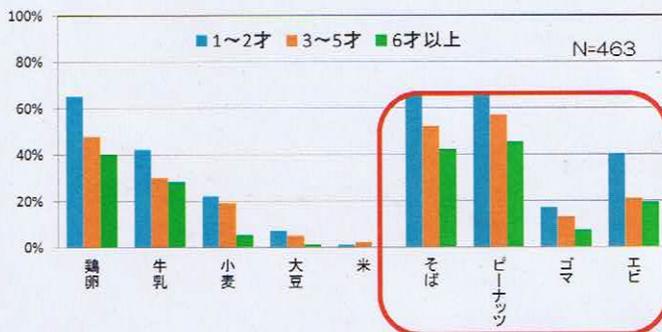
- 地域の避難訓練時にアレルギー食を使用し周囲に知ってもらった。

個人でできる対策 復習

- 常備薬・常備食を少なくとも1週間分
- 学会提供のパンフレットを緊急バックへ
- サインプレートを緊急バックへ
- 地域の避難訓練時にアレルギー食を使用し周囲に知ってもらう。
- 必要最小限の除去にする(ナッツ類・そば・ごま・・・)

福家ら. 小児科臨床 2014; 67: 66-74

食物アレルギーを主訴に受診した1才以上の初診患者の完全除去割合



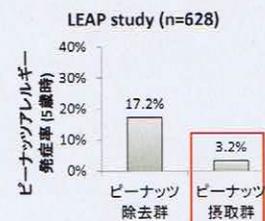
川口隆弘ら. アレルギー 2015; 64: 714-720

ピーナッツアレルギー発症予防研究

2015.2月発表

In イギリス

生後4-10か月から、5歳までピーナッツ2g(約2粒)×3/週、もしくは、除去。
 5歳時点でのピーナッツアレルギーは？



不必要な除去は食物アレルギーの原因になる！！

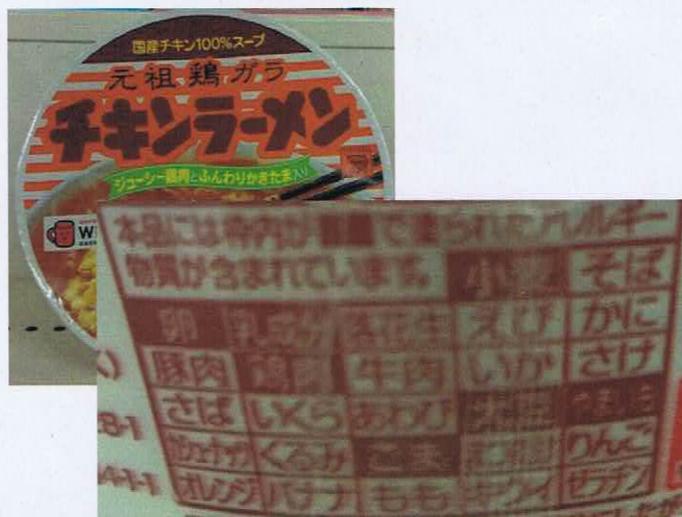
NEJM 2015; 372: 803

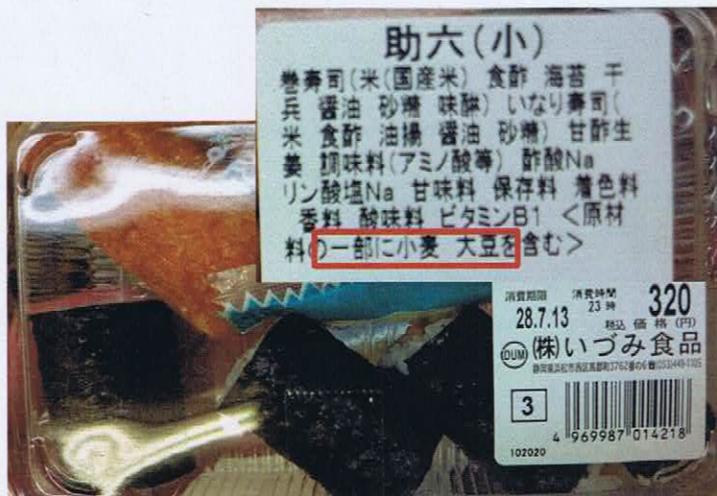
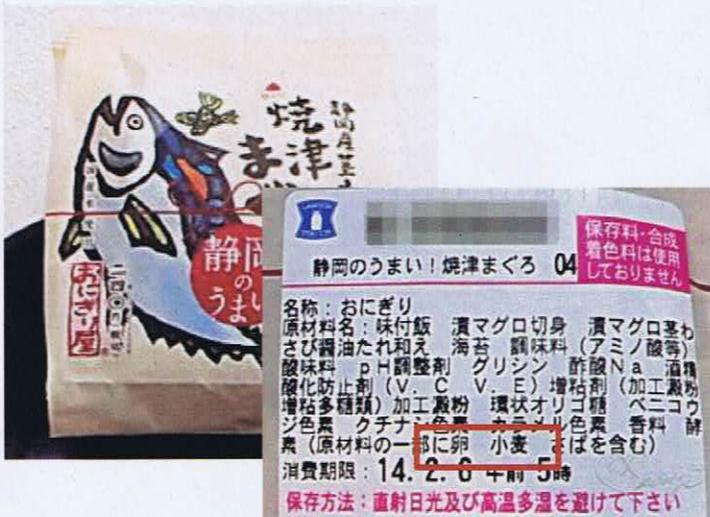
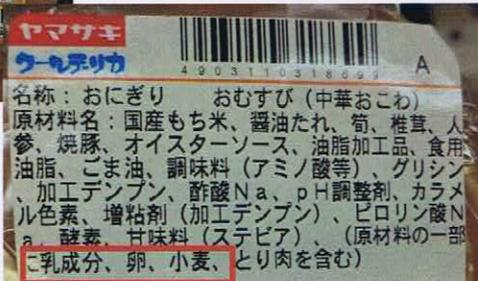
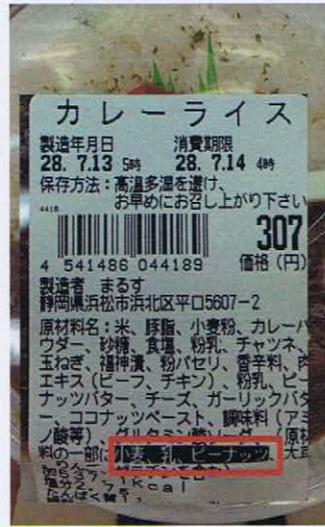
市民ができる対策

- アレルギー除去食について訓練時に検討
- 分煙についても訓練時に検討

困ったときに優くなるには、
経験が一番！！

自分でも経験してみましょう！
今から48時間、卵牛乳小麦除去してみてください。





何も入ってないものは・・・？

- 醤油が使っていると表記に小麦が入ってしまう。醤油だけかな・・・と思って震災時に思い切って食べられますか？
- 塩むすび、梅おにぎり・・・
- 米・・・米・・・米・・・

Take Home Message

自助（本人・家族）

- 1週間分以上の食料の準備＋常備薬
- 誤食予防にネームプレート
- 不必要な除去はなくす

共助（周囲の市民）

- 外食で卵牛乳小麦の除去食にトライ！
- 分煙にご協力を

公助（行政）

- アレルギー用ミルクの備蓄