

アレルギー緊急時対応マニュアル（家庭版）

香川県小児科医会 食物アレルギー対策委員会編
令和8年度改訂

まちがって食べたかどうかには
こだわらない！

① 子どもに異変？

息が苦しい・気持ち悪い
のどがへん・お腹が痛い
かゆい・ブツブツがでた

アレルギー症状かもしれない！
こどもから目をはなさない
ほかの家族をよぶ

基本的対処法

口のイガイガ



口をすすぐ
水を飲む

アレルギー
にさわった



手を洗う

目のかゆみ
はれ



洗う・冷やす
点眼する

かゆみ・発赤
じんましん



冷やす・レス
タミン軟膏
などをぬる

緊急受診先病院
電話番号

かかりつけ病院
電話番号



あなたのおくすり

	薬の名前	1回量	置いてある場所
エピペン		mg	
ネフィー		mg	
抗ヒスタミン薬			
ステロイド薬			
気管支拡張薬			

安静を保つ体位

ぐったり
意識もうろう

あおむけにして
足を高く上げる



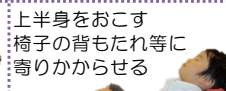
15~30cm ショック体位

はきけ・嘔吐
吐物による窒息の危険！



からだを顔
を横に向ける

息が苦しい
少しでも呼吸を楽に！



上半身をおこす
椅子の背もたれ等に
寄りかからせる

② 緊急性の高い症状(下)はないか

なし

③ 症状をチェックし、下に記した対応を 薬がない場合薬以外の対応を

全身
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/不規則
- ☐ 唇や爪が青白い



呼吸器
症状

- ☐ のどや胸が締め付けられる
- ☐ 声がかすれる
- ☐ 犬がほえるような咳
- ☐ 息がしにくい
- ☐ 持続する強いせき込み
- ☐ ゼーゼーする呼吸



消化器
症状

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



粘膜
症状

上記の症状が
1つでもあてはまる場合

皮膚
症状

緊急対応！



- ☐ 数回の軽い咳



- ☐ 中等度のお腹の痛み
- ☐ 1~2回の嘔吐
- ☐ 1~2回の下痢



- ☐ 軽いお腹の痛み
(がまんできる)
- ☐ 吐き気

- ☐ 顔全体のはれ
- ☐ まぶたのはれ

- ☐ 目の痒み・充血
- ☐ 口の中の違和感・唇のはれ
- ☐ くしゃみ・鼻水・鼻づまり

- ☐ 強いかゆみ
- ☐ 全身に広がるじんましん
- ☐ 全身が真っ赤



- ☐ 軽度のかゆみ
- ☐ 数個のじんましん
- ☐ 部分的な赤み



迷うときは使う！

1つでもあてはまる場合

1つでもあてはまる場合

□ ただちに エピペンorネフィー使用

使用時間 (:)

- ☐ 救急車要請(119番) 必ず！
- ☐ その場で安静を保つ体位をとり
動かさない
- ☐ まだ飲んでいないなら飲める状態
であれば薬を飲む
() を (:) に飲んだ
() を (:) に飲んだ

呼吸・反応なし

■ 心肺蘇生

:

■ AED使用

:

- ☐ エピペンorネフィー準備
- ☐ 抗ヒスタミン薬未なら飲む
() を (:) に飲んだ
- ☐ ステロイド薬を飲む
() を (:) に飲んだ
- ☐ 咳→気管支拡張薬を使う
() を (:) に飲んだ
() を (:) に吸入
- ☐ すぐ受診
(救急車でもOK)

- ☐ 抗ヒスタミン薬を飲む
() を (:) に飲んだ
- ☐ ステロイド薬を飲んでもいい
() を (:) に飲んだ
- ☐ 「基本的対処法」実施
- ☐ 安静にして5分おきに症
状チェック
- ☐ 1時間以内に症状の改善
がなければ受診する

子どもに声をかけながら できるだけたくさんの人で対応しましょう



エピペンの使い方動画
(Youtube)で確認できます(1分)

エピペンの手順

①エピペンを打ちやすい体勢をとる

- ゆっくりあおむけにする
 - エピペン使用者は、こどもの脇に座る
 - 介助者は、こどもをはさんで使用者とむかいあわせになる
 - 介助者は、こどもの足のつけねと膝をおさえる
- ※もう1人介助者がいれば上半身をおさえる



②エピペンをケースから取り出して きき手で「グー握り」する

- オレンジ色を下にして握る
- 親指はそえない
- 握ったら持ちかえない



③エピペンを打つ位置を確認

介助者がおさえている太ももの
前面、中央、外側
介助者の両手の中央 ★ がめやす

- 服の上からでもOK
- ポケットの中が空であることを確認



④エピペンを打つ

- 安全キャップ(青色)を上引き抜く
- 先端(オレンジ色)を目標に軽くあてる
- **こどもに声をかける:「エピペンをするよ! じっとしててね!」**
- そのまま垂直にグッと押しつける
- 「パン!」と音がしたら投与完了・そのまま3秒待つ
- ※音がしない場合はもう一度グッと押しつける
- エピペンを太ももからゆっくり離し、注射部位を軽くもむ
- オレンジ色のニードルカバーが伸びていることを確認



⑤その後

- 通常 15分以内に楽になる(効果は約15分持続)
- 元気になっても動かない、観察を継続
- 使用済みエピペンはケースに入れ病院へ
- (2本目のエピペンがある場合)
- 10分後にも「緊急性の高い症状」があれば2本目を使用(どちらの足でもよい)ネフィーでもok



ネフィーの手順

ネフィーの使い方動画
(Youtube)で確認できます(20秒)



①取り出す



ケースから
取り出す

②持つ



人差し指と
中指でノズルの両側を
押さえ、親指で押し上
げボタンを軽く支える

③

差し込む



ノズルの先端1cm
くらいを鼻の穴に
入れる

④押す

(噴霧)



カチッと音がするまで
押し上げボタンを強
めに押す

<注意>噴霧中・噴霧後鼻をすすらない

※10分後にも緊急性の高い症状があれば2本目同じ側の鼻に使用。エピペンでもok



救急車の要請 (119番通報)



緊急受診先病院
あれば伝える

「アナフィラキシーでの救急要請です!」

- 自宅の電話番号、住所 ※事前に記入しておく

電話番号	
住所	

- 子どもの名前・年齢・性別
- 現在の状況
- エピペンの有無、使用したかどうか
- 通報者の名前、携帯番号 等伝える

心肺蘇生の手順

① 反応の確認

- 肩を叩いて大声で呼びかける

同時に

② 救急要請 119番

- AEDの手配
- 人を集める

反応がない

③ 呼吸の確認

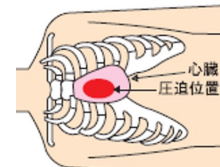
- 胸とお腹の動きを見る
- 10秒以内に判断

普段通りの呼吸をしていない

④ 胸骨圧迫

必ず

- 胸の真ん中を両手で圧迫
- 強く(胸の厚さの約1/3)
- 1分あたり100回押す
- 絶え間なく(中断は最小限)



人工呼吸

可能なら

- 2人以上で対応できれば実施
- 胸骨圧迫30回+人工呼吸2回
- 鼻をつまんで、下顎挙上
- 約1秒で胸が上がる程度に吹き込む



⑤ AED

- 準備中も胸骨圧迫をできる限り止めない
- 電源を入れて音声ガイドに従う