

アレルギー症状出現時の対応表

		軽症	中等症	重症
皮膚症状	赤み じんましん	部分的	全身性	
	かゆみ	軽い痒み	強い痒み	
粘膜症状	口唇、眼、 顔の腫れ	くちびる、 まぶたの腫れ	顔全体の腫れ	
	口、のどの 違和感	口・のどの痒み 違和感	のどの痛み	のどや胸が強くしめつけ られる、声がかれる
消化器症状	腹痛	弱い腹痛	強い腹痛	持続する強い腹痛 (我慢できない)
	嘔吐、下痢	吐き気、 嘔吐・下痢 (1回)	嘔吐・下痢 (複数回)	繰り返す嘔吐
呼吸器症状	咳、鼻水、 くしゃみ	時々咳が出る、 鼻水、くしゃみ	連続する咳	持続する強い咳き込み 犬の遠吠え様の咳
	喘鳴、 呼吸困難		軽い、息苦しさ	ゼーゼーする呼吸、 息が苦しい
循環器症状	脈拍、血圧		顔色が悪い	脈が不規則、 唇や爪が白い、紫色
神経症状	意識状態	元気がない	眠気、軽い頭痛	ぐったり、意識もうろう、 失禁

アレルギー症状が
出現した時は、5分
毎に症状を観察し
2～3時間は安静に
しましょう

観察すること

症状：

出現時間：

薬の使用時間：

症状の経過：

軽症時

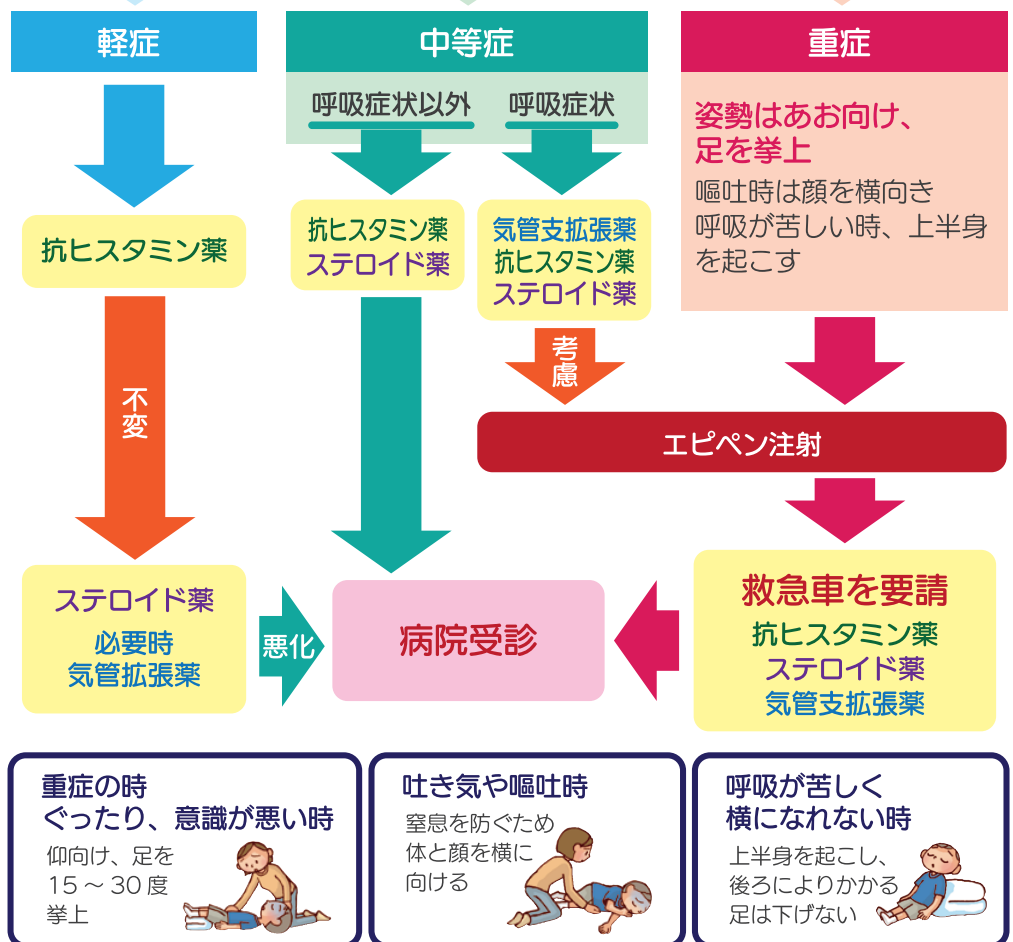
悪化時に受診

中等症時

すぐに受診

重症時

体位をとり、
すぐに救急車を要請



重症の時

ぐったり、意識が悪い時

仰向け、足を
15～30度
挙上



吐き気や嘔吐時

窒息を防ぐため
体と顔を横に
向ける



呼吸が苦しく

横になれない時

上半身を起こし、
後ろによりかかる
足は下げない



※症状の重症度は
一番重い臓器の症状で評価する。

作成：筑波メディカルセンター病院 小児外来
注意点：本マニュアルは一般の方に対してアレルギー症状への対応
の理解を助ける目的で作成し、内容に関しては責任を負うが、個々
の対応の結果に対して責任を負うものではない。

アナフィラキシーの可能性が高い場合

次の3つの項目のうち、1つ以上当てはまる ☒ 場合は、アナフィラキシーの可能性が高いとされます。

- ☐ 突然（数分～数時間）、皮膚や粘膜の症状があらわれ、さらに、呼吸器系の症状あるいは血圧の低下などのうち少なくとも1つの症状がある場合

皮膚の症状（全身）

- ・じん麻疹
- ・かゆみ
- ・皮膚が赤くなる

粘膜の症状

- ・くちびる、舌、口の中が腫れる

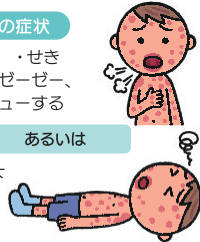


呼吸器系の症状

- ・息切れ
- ・せき
- ・呼吸音がゼーゼー、ヒューヒューする

あるいは

- ・血圧の低下
- ・倒れる
- ・失禁する



- ☐ 抗原と疑われるものに触れる、あるいは食べたり飲んだりした数分～数時間後、次の症状のうち2つ以上が突然あらわれた場合

皮膚の症状（全身）

- ・じん麻疹
- ・かゆみ
- ・皮膚が赤くなる

粘膜の症状

- ・くちびる、舌、口の中が腫れる

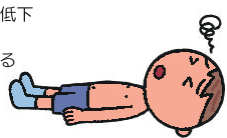


呼吸器系の症状

- ・息切れ
- ・せき
- ・呼吸音がゼーゼー、ヒューヒューする



- ・血圧の低下
- ・倒れる
- ・失禁する



消化器系の症状

- ・強い腹痛
- ・嘔吐



- ☐ すでに抗原とわかっているものに触れる、あるいは食べたり飲んだりした数分～数時間後、血圧の低下がみられた場合

ファイザー株式会社 食物アレルギーと知っておきたいアナフィラキシーQ&Aより引用

エピペンの使い方

◆それぞれの動作を声に出し、確認しながら行う

① ケースから取り出す



ケースのカバーキャップを空けエピペン®を取り出す

② しっかり握る



オレンジ色のニードルカバーを下に向け、利き手で持つ
“グーで握る！”

③ 安全キャップをはずす



青い安全キャップをはずす

④ 太ももに注射する



太ももの外側にエピペン®の先端（オレンジ色の部分）を軽くあて、“カチッ”と音がするまで強く押しあてそのまま5つ数える

注射した後すぐに抜かない！
押しつけたまま5つ数える！

⑤ 確認する



エピペン®を太ももから離しオレンジ色のニードルカバーが伸びているか確認する

伸びていない場合は④に戻る！

⑥ マッサージする



打った部位を10秒間マッサージする

介助者がいる場合



介助者は、子供の太ももの付け根と膝をしっかり抑え、動かないように固定する

注射する部位

- ・衣類の上から、打つことができる
- ・太ももの付け根と膝の中央部で、かつ真ん中(△)よりやや外側に注射する

仰向けの場合



座位の場合



食物アレルギーのあるお子さまの過ごし方のポイント

症状出現時のお薬を持ち歩きましょう

- ▶お薬を飲むための水分や小さなコップ、スポイトを持ち歩くと便利です
- ▶時々薬の期限を確認しましょう（粉薬であれば6か月が目安）

食物アレルギーの症状出現時の記録を残しましょう

- ▶「いつ」「何を食べて（パッケージや食品表示を写真撮影しておくとも参考になります）」「症状」「薬の使用」「時間の経過」などを記録しましょう
- ▶ノートや携帯電話に記録しておくことで、受診時に重要な情報が伝えられます
- ▶皮膚症状が出現した時は写真を撮影すると確認しやすいです

お子さまの年齢に合わせて説明してください

- ▶食物アレルギーや症状出現時の対応について年齢を見ながら少しずつ自己管理ができるように話してください。
- ▶病院でもお子さまに説明することはできますのでお声をかけてください。

症状出現時の対応表を持ち歩きましょう

- ▶対応表を携帯電話など写真撮影しておくといつでも確認できて便利です

お子さまを預ける際には

- ▶症状出現時の対応と薬の説明を伝えてください

買い物の際は

- ▶食品表示を見て確認しながらご購入ください

エピペンをお持ちの方は

- ▶定期的（カレンダーで管理）にトレーナーで練習しましょう

症状が出た時に使うお薬

薬剤名	作用	作用時間
抗ヒスタミン薬 ・アレジオン、アレロックなど	じんましんやかゆみなどの症状を緩和	30分～1時間
経口ステロイド薬 ・プレドニゾロン、デカドロンなど	数時間後に出てくる症状（遅发型）を抑える	数時間
気管支拡張薬 ・メブチンなど	狭くなった気管支を広げ咳・喘鳴を緩和	吸入：15分 内服：30分
アドレナリン自己注射薬 ・エピペン注射液	アナフィラキシーの全ての症状を緩和。15～20分で効果が落ちる	5分以内