

災害時に起こる アレルギーの問題

- 普段使用している薬が手に入らない
- けがなど他の治療が優先される
- 住環境の変化により症状が悪化する
- 感染症により症状が悪化する
- ストレスにより症状が悪化する
- 治療や服薬の記録がわからなくなる

災害時に備えて 準備しておくもの (すべての方)

- 飲料水 3リットル/日/人
- 非常食（缶詰、アルファ米など）
- カセットコンロ、ガスボンベ
- 簡易トイレ
- ゴミ袋、トイレットペーパー
- 懐中電灯、乾電池
- マスク、救急セット
- 着替え、防寒具、タオル
- お薬手帳、常備薬



詳しい情報はこちら 厚生労働省・日本アレルギー学会 アレルギーポータル 災害における アレルギー疾患の対応



令和3年度 厚労科研費
(免疫・アレルギー疾患政策研究事業)
「大規模災害時におけるアレルギー疾患患者
の問題の把握とその解決に向けた研究」
研究班

災害時のアレルギー対応に関する ご相談はこちら



日本小児アレルギー学会
相談窓口ページへ

- * 大規模災害時に開設します
- * オンライン診療や救急対応はいたしかねます
- * 食品の送付などの個別の物品提供には対応しておりません

災害時に アレルギーの 子どもを守る



ぜん息
アトピー性皮膚炎
食物アレルギー

「ふだんの準備」が
子どもたちを守ります



アレルギーのある子どもは
災害時に配慮が必要な
「要配慮者」とされています
(内閣府)



日本小児アレルギー学会 災害対応委員会
(2026年6月作成)

① ぜん息

災害時のリスク

- 水害や地震の際には粉じんの発生や、避難所でのホコリなどによりぜん息が悪化する可能性があります
- 病院で薬をもらうことも難しい状況になる可能性があります

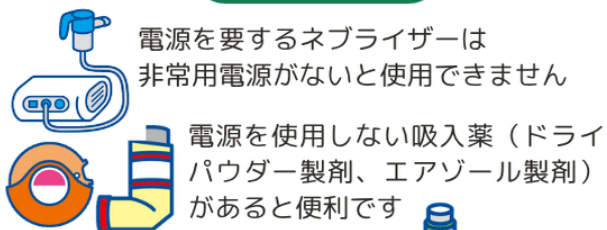
災害時の備え

おくすり（予防薬、発作時の薬）

1週間分の備蓄をおすすめします

普段使っている予防の薬だけではなく、ぜん息の症状がおきたときの薬も必要です

吸入器の注意



エアゾール製剤を使う場合、乳幼児ではスパーサーが必要です

スパーサーがない場合は、紙コップや500mlのペットボトルを代用すると、吸入しやすくなります

受診のタイミング

主治医と「アクションプラン」を相談しておくとう安心です



参考：ぜんそく学習帳『めざせ！発作ゼロ』作戦環境保全機構

② アトピー性皮膚炎

災害時のリスク

- 避難所での生活ではお風呂に入れないことや、ストレスなどにより皮膚炎が悪化することがあります
- 悪化時に備え、薬の処方について主治医に確認しておきましょう

災害時の備え

おくすり（外用薬、保湿剤、内服薬）

1週間分の備蓄をおすすめします

保湿剤・ステロイド外用剤など

- できれば未開封のもの
- 悪化時には、少し強めの薬が必要になることがあります



洗浄用品

- タオル**
シャワーの代わりにお湯で濡らして優しく拭きます
- ウェットティッシュ**
アルコールが含まれていないものなど、肌に合うものを用意しておきましょう
- ペットボトルとシャワーキャップ**
簡易シャワーとして使用できます
- 石けん・ボディソープ**
- 爪切り**
爪で掻き壊すのを防ぎます

シャワーや入浴は治療の一部です
避難所では遠慮せずに相談してください

③ 食物アレルギー

災害時のリスク

- 避難所で支給される食品は、食物アレルギーに対応できないことがあります
- 炊き出しなどにおいても、使用される食材がわからないことがあります

災害時の備え

アレルギー対応食品

2週間分の備蓄をおすすめします

- 飲料水（3リットル/日/人）
- アルファ米（水が必要）
- レトルト食品、缶詰 など
- ミルク・離乳食（乳児のいる家庭）



使い捨ての箸・食器類

- コンタミネーションを防ぐために使い捨てを用意しておきましょう
- ラップやポリ袋もあると便利です

おくすりなど

- エピペン®、ネフィー®
- 内服薬（抗ヒスタミン薬など）
- アレルギーカード
- アレルギーゼッケン

