

アレルギーを正しく理解! 命にかかる アナフィラキシーを知ろう

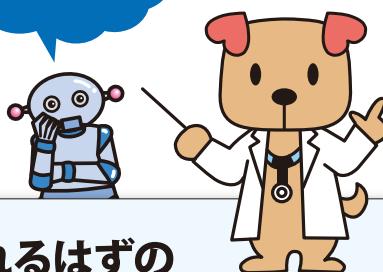
監修 千葉県医師会理事 にし む た 西牟田 敏之 医師

みなさんにはアレルギーについて、どのくらい知っていますか？
「皮ふにブツブツが出るんでしょ？」「かゆくなるとか？」…こんな声が聞こえます。確かにアレルギーにはそのような症状もありますが、命にかかるような強い症状もあるのです。突然起ります。「もしも…」の時のために、正しく知っておきましょう。



アレルギー
ってなに？

知っているようで、
よく知らないかった
かも…



本来、体を守ってくれるはずの
「めんえき」ですが、

そのめんえき反応のエラーがアレルギーです。

ウイルスや細菌など、人体にとっての「敵」から体を守るためにたたかってくれているのは「めんえき」です。しかし、体に害を与えないものにも「敵だ！」と過剰に反応し、攻撃しそうで、自分自身の体を傷つけてしまうことがあります。この反応がアレルギーなのです。

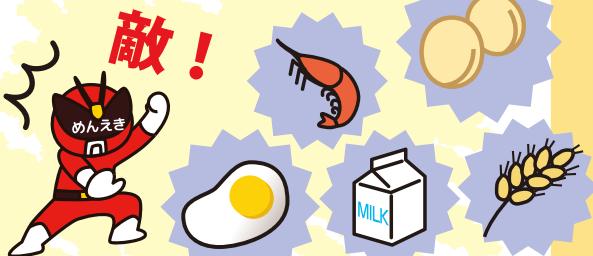
ふつうは…



めんえきは、ウイルスや
細菌とたたかう…

アレルギーを
引き起こす原因を
「アレルゲン」
といいます。

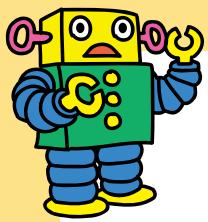
アレルギーの人は…



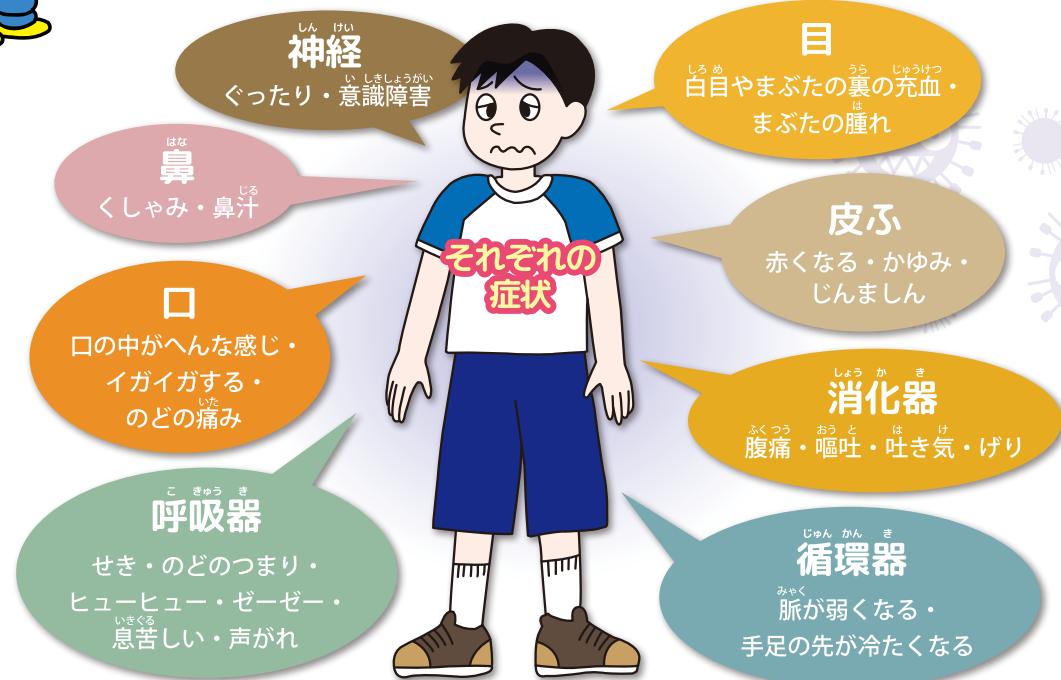
- ・乳製品
- ・くだもの
- ・大豆
- ・小麦
- ・かに
- ・木の実
- ・鶏卵
- ・えび
- ・魚の卵など
- ・そば

私たちの体に害を与えないものにも
「敵！」と過剰反応してしまう…





アレルギーってどんなふうになるの？



このような症状が同時に2つ以上出るもの[アナフィラキシー](#)といい、
血圧が下がり、意識を失う状態が[アナフィラキシーショック](#)です。

命にかかる危険な症状です



みなさんにできること



●自分の前でアナフィラキシーショックが起きたら

①あおむけにして、できれば足を30cmくらい高くする

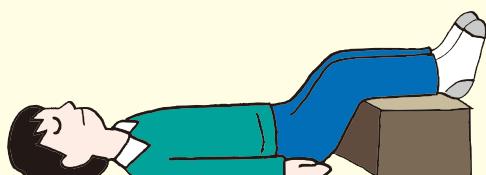
※吐いているときは、顔を横向きにする

②大人を呼ぶ(救急車を呼ぶ)

●食物アレルギーのお友だちがいたら

・おやつの交換や、無理に食べ物をすすめない

・もし症状が出たらどうすればいいのか、聞いておく



●自分にも起こる可能性があることを知る

・アナフィラキシーは、突然発症することもあります。原因は食物アレルギーだけではなく、薬やゴム、ハチにさされた場合などさまざまですので、この症状を覚えておきましょう。

アナフィラキシー
と判断したら、
躊躇なく
エピペンを！



保育所・幼稚園・学校の先生、保護者の方へ

食物アレルギーのお子さんはエピペン®(アナフィラキシー症状の進行を防ぐための注射補助治療薬)を持参しているケースが多く、アナフィラキシーの症状があったら、“速やかに・迷わず投与”してください。

とにかく早く
投与するピッ!!



- ・症状を過小評価している可能性がある！！
- ・原因によっては時間的猶予がない！！
- ・投与が遅れると手遅れになる可能性がある！！



初期対応



- ①仰向に寝かせ、足を30cmほど高くする。
- ②助けを呼ぶ(救急隊)。※仮に症状が治まっても受診が必要です。
- ③エピペン®(アドレナリン)の筋肉注射をする(服の上からでも可)。
- ④仰向で足を高くしたまま、救急隊の到着を待つ。

※嘔吐しているときの顔は横向き！

※急に立ち上がったり座ったりした場合、数秒で急変するので注意！

エピペンの使用方法(右利きの場合)



<準備>

- ①最初に右手で中央部分をグーで持つ
- ②次に左手で安全キャップをはずす

注意!

自分の指にささないこと！

実際はあわてています。右手で、グーで持ち、左手で安全キャップをはずす。「エピペンを持ち替えない！」ということを徹底してください。

子どもが動かないようにすること！

ケガをしますので、おさえることが大切です。

違う場所にささないこと！

太もも外側中央にさしてください。

真横に
さす！



★一人で使用する場合

- ①左手で足の付け根をおさえる。左前腕からヒジをお腹につけて、動きにくくする。
- ②右前腕からヒジをヒザにつけて動きにくくする。
- ③ふとももの中央部外側に注射する(服の上からでも注射可能)

※振りかぶるのではなく、当ててから押し、3~5秒経つからはずす。



★介助する人がいる場合

- ①介助の人が右手で手をおさえる。
- ②介助の人が左手で足が動かないようにおさえる。

お便り募集

このコーナーで取り上げてほしいこと、病気や身体のことで聞いてみたいことがあったらお手紙をくださいね。封書かハガキでお寄せください。詳細は、医師会インフォメーションをご覧ください。

※個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは、(公社)千葉県医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。