

令和8年度 福岡県食物アレルギー・アナフィラキシー研修会

学校における食物アレルギーへの対応について ～アレルギー症状が出てしまったら～

国立病院機構福岡病院

小児アレルギーエドゥケーター

林 真紀子



1

アレルギーの原因となる食物の侵入経路

食べる



触れる

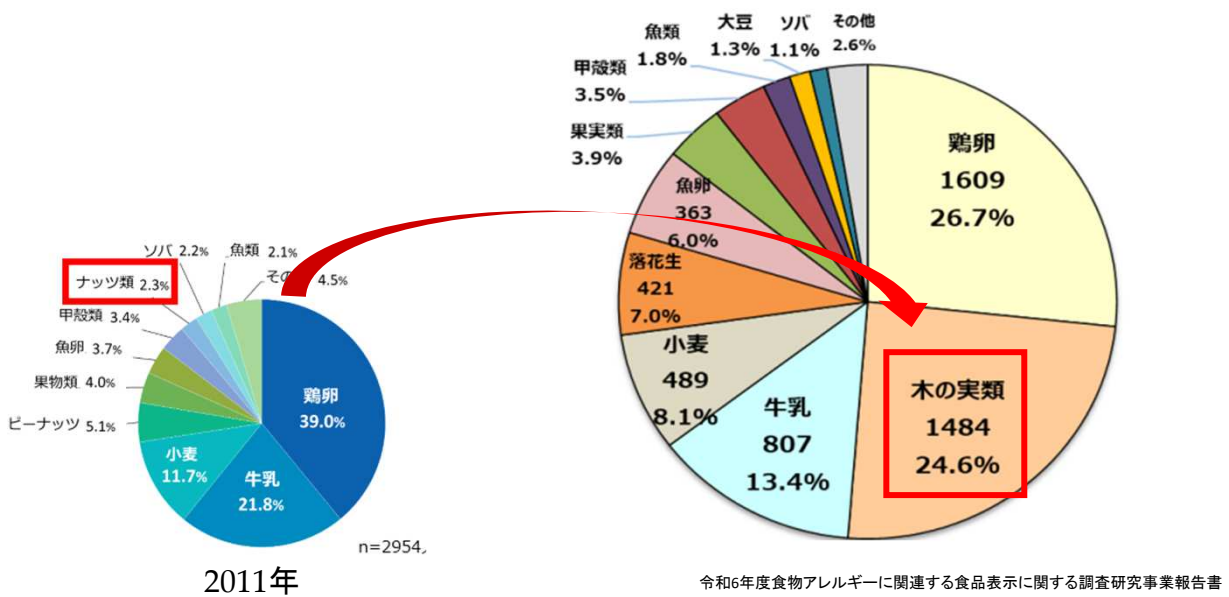


吸い込む



2

即時型食物アレルギーの原因物質



3

3大アレルゲン～鶏卵・牛乳・小麦～そして、ナッツ類の増加

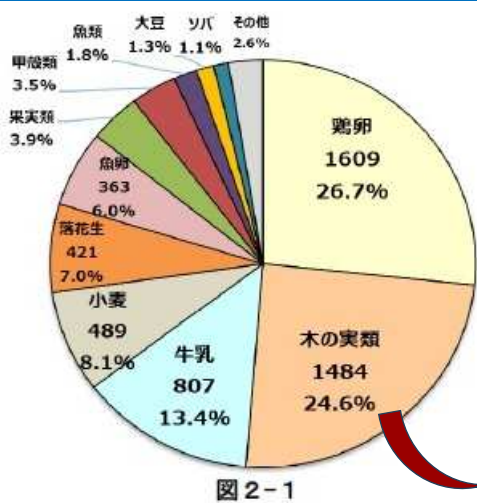


表 1 木の実類内訳

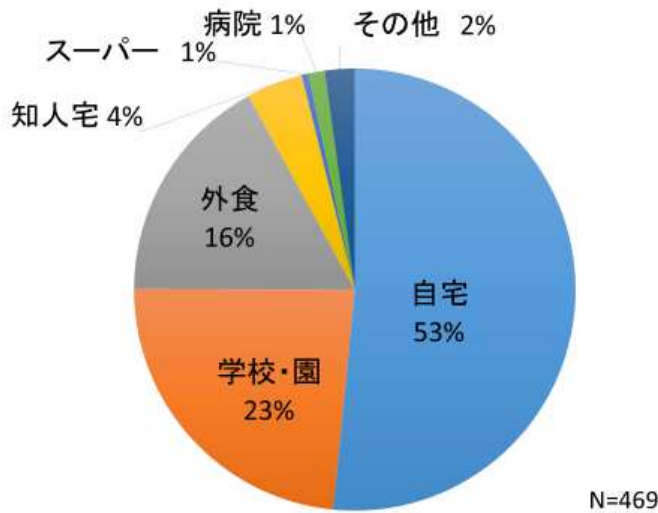
種類	n	木の実類中の%	全体における%
クルミ	916	61.7%	15.2%
カシューナッツ	279	18.8%	4.6%
マカダミアナッツ	69	4.6%	1.1%
ピスタチオ	50	3.4%	0.8%
アーモンド	46	3.1%	0.8%
ペカンナッツ	35	2.4%	0.6%
ヘーゼルナッツ	27	1.8%	0.4%
ココナッツ	5	0.3%	0.1%
松の実	3	0.2%	0.0%
クリ	1	0.1%	0.0%
木の実類 (ミックス・分標不明)	53	3.6%	0.9%
木の実類 合計	1,484		24.6%

即時型食物アレルギーの原因食物 (類別)

出典:「令和6年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」(消費者庁)

4

当院救急受診患者 誤食発生場所の割合



当院で2012年～2017年の6年間に時間外受診、または救急車による外来受診をした患者を対象に調査

5

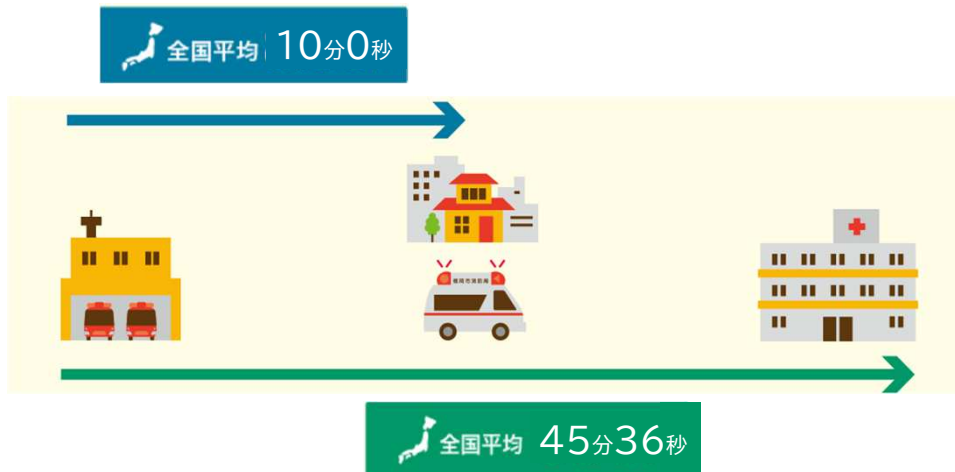
食物アレルギー：誤食時の対応

- 気づいたときにまだ口に入っている場合は口から吐き出させ、ゆすいだり口の周りを洗う
- 運動したり暴れさせない、安静に過ごす
- 慌てず、注意深く観察する（最低2時間）
- 薬を準備しておく、症状が進むのが早ければ救急車を呼ぶ



6

救急搬送にかかる時間




福岡市でも30分以内に病院につかない可能性がある

令和5年版福岡市消防局年報資料及び、令和6年総務省消防庁「救急・救助の現況」をもとに作成

7

食物アレルギー：症状出現時の治療

くすりの種類	効果	効いてくるまでの時間	持続時間
抗ヒスタミン薬	・皮膚のかゆみやじんま疹を抑える	30分	数時間
気管支拡張薬	・気管支を広げて、咳や軽いゼーゼーを抑える ・上気道の症状には無効	1時間後	
ステロイド薬	・数時間後に現れる症状を予防する	数時間後	
エピペン® 	・アナフィラキシーの全ての症状を和らげる	5分以内 即効性あり	約20分

Food Allergy Education Kit 117-04

8

一般向けエピペン®の適応

エピペン®が処方されている患者でアナフィラキシーショックを疑う場合、
下記の症状が一つでもあれば使用すべきである。

消化器の症状	・繰り返し吐き続ける	・持続する強い(がまんできない)おなかの痛み
呼吸器の症状	・のどや胸が締め付けられる ・持続する強い咳込み	・声がかすれる ・ゼーゼーする呼吸 ・犬が吠えるような咳 ・息がしにくい
全身の症状	・唇や爪が青白い ・意識がもうろうとしている	・脈を触れにくい・不規則 ・ぐったりしている ・尿や便を漏らす

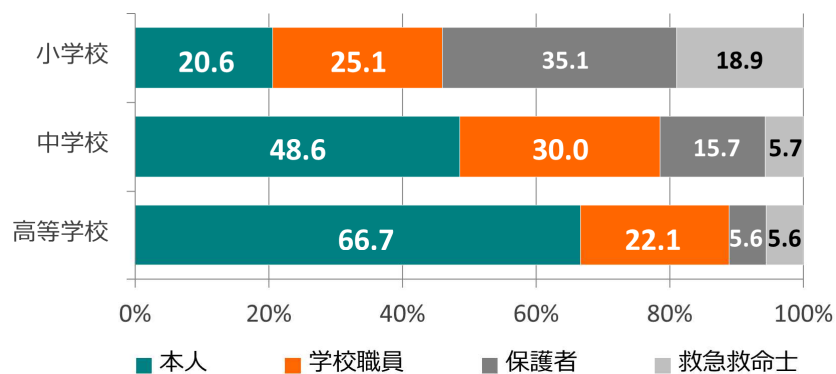
日本小児アレルギー学会

9

学校で誰がエピペン®を投与しているのか

5年間で**354**人が学校においてエピペンを使用

(平成20年4月～平成25年8月まで)



10

10

アドレナリン自己注射薬(エピペン®)



アナフィラキシーのときの補助治療薬
必ず救急車で病院へ搬送し、適切な治療を受ける



効果

- アナフィラキシーのすべての症状を緩和する
心拍数を増加させる、心臓の筋肉の収縮力を強める
毛細血管を収縮させる
気管支の筋肉をゆるめて、気管支を広げる



副作用

- 副作用はほとんどない、安全な薬
思いっきり走った後の心臓のドキドキくらい

Food Allergy
Education
Kit 118-01

11

アドレナリン自己注射薬(エピペン®)

特徴や注意点

- エピペン®は2種類あり体重により決まる
- 1回使い切りで、2度打ちはできない
- 処方された本人にだけ使用できる
- 即効性があるが、効果の持続時間は短い



有効期限

- 約1年間（本体と箱に記載されている）



製造番号: PJ0000
有効期限: 2014.11

管理方法

- いつでもどこでも必ず携帯する
- 直射日光は避ける（携帯用ケースに入れて保管）
- 15～30℃で保存するのが望ましい
- 幼児の手の届かないところに保管する
- 使用済み、期限切れのエピペン®は医療機関で破棄
家庭ごみでは捨てられない
- 保管場所は子どもに関わる大人全員が把握する
（両親、施設の教職員など）

12

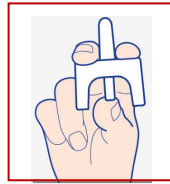
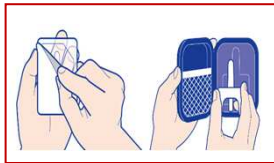
ネフィー®点鼻薬：アナフィラキシー補助治療薬アドレナリン点鼻薬

ネフィー®は、鼻腔内にスプレーすることでアドレナリンを投与できる製剤です。

体重15kg以上30kg未満：1 mg/回 30kg以上：2 mg/回



使用方法



ノズルを1cmくらい鼻孔に入れる



13

小児科医会アレルギーポータル
ネフィーサイトより

13

アナフィラキシーの治療：エピペン® VS ネフィー®

	エピペン®	ネフィー®
投与方法	筋肉注射（大腿外側）	鼻腔内スプレー
針の使用	あり（恐怖感が高い）	なし
操作	訓練が必要	容易
効果発現	約5～10分	約10分～30分
形状・携帯性	ペン型・やや大型	小型スプレー・携帯容易
学校での第三者投与	可	可



14

14

ネフィー®点鼻薬：アナフィラキシー補助治療薬アドレナリン点鼻薬

アドレナリン（エピネフリン）を鼻腔内に噴霧する、世界初の注射不要のアナフィラキシー緊急治療薬。2025年度より日本の学校での使用が解禁。

針なし

鼻にスプレーするだけ
注射不要で誰でも投与可能

小型・軽量

ポケット・ランドセルに収納
常時携帯が容易

操作

特別な訓練なしで使用可
教職員・保護者に適している

室温保管

冷蔵不要（1～30℃）
学校環境に適した保管条件



15

アナフィラキシーの治療：アドレナリン自己注射薬(エピペン®)



① ケースから取り出す



ケースのカバーキャップを開けエピペン®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 安全キャップを外す



青い安全キャップをはずす

④ 太ももに注射する **ピタッ**



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」

Food Allergy Education Kitから引用

16

アドレナリン自己注射薬(エピペン®)の使用法

注射する部位

- 太ももの前外側に注射する
- 衣服の上から注射することができる
- 振りおろさない、過剰な力は不要



座位の場合



仰向けの場合

固定の方法

- 動かないように**しっかり押さえる**

注射したときに動いてしま
い注射部位を損傷したり
針が曲がって抜けなくなる
ことがあります。



子どもは**激しく動く**可能性がある

押さえるときは**2関節(股関節と膝関節)**を固定する

必ず**シミュレーション**をする

17

アドレナリン自己注射薬(エピペン®)の使用するタイミング

アナフィラキシーと認識した時点



18

アナフィラキシーが起きたら！



アレルギーです。〇〇室に来てください。

第一発見者の対応

- 傍を離れない
- **緊急性の判断(5分以内)**
- 症状の対応
- 人を集める
(大きな声で、確実に集める)

緊急性(エピペンが必要か必要でないか)を判断するまで、動かさない

19

緊急時対応に必要なこと

『アナフィラキシー対応には
テクニカルスキル と

ノンテクニカルスキル
が必要である』

- 食物アレルギーの知識
- エピペン®の手技



- 講義やeラーニング等で正しい知識をえる
- エピペン®トレーナーで定期的に練習する

状況判断と連携

症状の見極め
助けの呼び方、人の集め方
エピペン®を打つときの介助
他の園児や児童への対応など



施設内で**シミュレーション**を行い問題点を抽出して共通認識を作り上げる

20

アレルギー症状が出た時の対応

F 症状チェックシート

◆症状は急激に変化することがあるため、5分ごとに、注意深く症状を観察する
◆の症状が1つでも当てはまる場合、エピペン®を使用する
(内服薬を飲んだ後にエピペン®を使用しても問題ない)

観察を開始した時刻(時 分) 内服した時刻(時 分) エピペン®を使用した時刻(時 分)

全身の症状

ぐったり
 顔や唇を腫らす
 顔や唇がくしゃみや鼻水で腫れる
 唇や舌が白い

呼吸器の症状

息が吸い込めなくなる
 声がかすれる
 犬が吠えるような咳
 息がしにくい
 持続する強い咳き込み
 ゼーゼーする呼吸

消化器の症状

持続する強い(がまんできない)お腹痛み
 繰り返す吐き続ける

目・口・鼻・顔面の症状

顔全体の腫れ
 まぶたの腫れ
 目のかゆみ、充血
 口の中の違和感、唇の腫れ
 くしゃみ、鼻水、鼻づまり

皮膚の症状

強いかゆみ
 全身に広がるじんま疹
 全身が真っ赤

上記の症状が1つでも当てはまる場合

① すぐにエピペン®を使用する
② 緊急事態を知らせる(119番通報)
③ その場で安静を待つ(泣いたり、多動はかき止める)
④ その場で救急車を待つ
⑤ 可能な限り内服薬を飲ませる

⑥ 内服薬を飲ませ、エピペン®を使用する
⑦ 速やかに医療機関を受診する
⑧ 医療機関に到着するまで、5分ごとに症状の変化を観察し、の症状が1つでも当てはまる場合、エピペン®を使用する

⑨ 安静にし、注意深く経過観察

ただしに救急車で医療機関へ搬送

速やかに医療機関を受診

安静にし、注意深く経過観察

症状をチェック 5分以内に 緊急性が高い症状からチェック

緊急性が高いアレルギー症状

全身の症状

ぐったり
 顔や唇を腫らす
 尿や便を漏らす
 唇が腫れにくいまたは不規則
 唇や爪が青白い

呼吸器の症状

のどや胸がしめ付けられる
 声がかすれる
 犬が吠えるような咳
 息がしにくい
 持続する強い咳き込み
 ゼーゼーする呼吸

消化器の症状

持続する強い(がまんできない)お腹痛み
 繰り返す吐き続ける

目・口・鼻・顔面の症状

皮膚の症状

エピペン
救急車
要請

内服・受診

数回の軽い咳

中等度のお腹の痛み
 1~2回のおう吐
 1~2回の下痢

顔全体の腫れ
 まぶたの腫れ

強いかゆみ
 全身に広がるじんま疹
 全身が真っ赤

1つでも当てはまる場合

内服・安静

軽い(がまんできる)お腹痛み
 吐き気

目のかゆみ、充血
 口の中の違和感、唇の腫れ
 くしゃみ、鼻水、鼻づまり

軽度のかゆみ
 数個のじんま疹
 部分的な赤み

1つでも当てはまる場合

◆外出するときは必ず内服薬やエピペン®を携帯する
◆受診するタイミングとどこの医療機関に受診するかを主治医とあらかじめ決めておく。

出典: Food Allergy Education Kitより

21

油断は禁物、予測は困難

- 症状のパターンは人によって異なる
- 症状はいつも同じとは限らない
- 初期症状が軽くても症状が進んで重症になることもある

アレルギー症状を疑ったら
繰り返し症状を観察することが大切

Food Allergy Education Kit 141-02

22

11

症状に合わせた姿勢の取り方



【ぐったり、意識もうろうのとき】
足を高くして寝かせる
移動は歩かせない
(身体を水平にした状態で移動)



【吐き気、おう吐があるとき】
おう吐物による窒息を防ぐために、
体と顔を横に向ける



【呼吸が苦しいとき】
呼吸を楽にするために、
上半身を起こした姿勢をとる

23

症状に合わせた姿勢の取り方



【ぐったり、意識もうろうのとき】
足を高くして寝かせる

体位変換をきっかけに急変する可能性があるため、
急に座ったり立ち上がったたりする動作を行わない。

**動かさない！歩かせない！
一人でトイレに行かせない！（カギをかけない）**





【呼吸が苦しいとき】
呼吸を楽にするために、
上半身を起こした姿勢をとる

24

エピペン®を注射するときのポイント

- 日頃から**手技に慣れておく**（反復練習）
- 力まずに**落ち着いて**注射する
- 激しく動くことを前提に動かないように**2関節を固定**する
- **介助者が役割分担**をする
 - ・ エピペンを注射する
 - ・ 足を固定をする
 - ・ 上半身を押さえる
 - ・ 子どもに声をかける
 - ・ 手順を読み上げ注射するひとをサポートする
- エピペン投与後は必ず**救急車を要請**する








118-10



25

役割が不明確な場合によく見られること


- ① 複数人で**同じ行動**をしてしまう
- ② 誰かがやっているだろうと思い、**重要なことを忘れて**しまう
- ③ **不必要な行動**をとってしまう


121-21


**役割分担を確認し
必ず、シミュレーションを行う**



・事前の調整

家族との連絡がとれないときは？

所轄消防署との連携は可能か？



26

救急車を要請するときのポイント

救急要請 (119番通報) のポイント

◆あわてず、ゆっくり、正確に情報を伝える

①救急であることを伝える

②救急車に来てほしい場所を伝える

③「いつ、だれが、どうして、現在どのような状態なのか」をわかる範囲で伝える

④通報している人の氏名と連絡先を伝える

119番通報後にも連絡可能な電話番号を伝える

救急

施設名住所

現状

通報者の連絡先

※向かっている救急車から、その後の状態確認等のため電話がかかってくることがある

・通報時に伝えた連絡先の電話は、常につながるようにしておく

・その他、救急隊が到着するまでの応急手当ての方法などを必要に応じて聞く

Fukushima Education Kit 121-10

住所を正確に伝える

学校の住所 を言えますか？
宿泊先の住所 を言えますか？



現在の状態を簡潔に伝える

● エピペン®を使用した場合

○歳 性別 食物アレルギーがあります。
アナフィラキシーに対してエピペン®を使用しました。

● エピペン®を使用していない場合

○歳 性別 食物アレルギーがあります。
現在の症状 (経過を詳細に伝える必要はない)
エピペン®の携帯の有無を伝える。

救急隊が困ったこと

・役割分担で救急車を手配した先生が子どもの状況を把握できていなかった。

・救急隊を誘導する人が子どものいる場所までのポイントに2~3人いたほうが分かりやすかった。



27

アナフィラキシー対応を適切におこなうために

- ・ 初期対応を決める(どこで？誰が？何を？)
- ・ 緊急連絡先を決める(保護者・医療機関・所轄消防署など)
- ・ シミュレーションなどを取り入れたトレーニング

【Aさん】

給食後より咳がでます。明らかに除去している食品を食べた記憶はありません。でも、じっとしていた方がよさそうな感じがします。食事のせい、気のせい、迷っています。しかし、症状は強くなっているようにも感じます。母親に言われた薬を飲もうか、先生に言った方がいいか考えているところです。

【担任】

教室に半分くらいの子が残っています。そのとき、Aさんは昼休みに自分の席にひとりで座っていることに気づきました。咳をしながらじっとしています。給食後なので、アレルギー症状ではないかと気になりました。

- ・どのようにしてアレルギー症状を確認しますか
- ・どうやって人を集めますか
- ・エピペンの判断をどのようにしますか

(管理職の先生、担任、その他職員・・・それぞれの役割を考えてください。)

28

子どもの力を育てる

●3歳

自分の食べられないものが言える。

●4-5歳

自分が食べられるものか、大人に確認する。

アレルギー症状が出た時、周りにいる大人に伝える。

●小学生

アレルギー表示の確認を行う。確認する方法を知っている。

症状が出た時の対応を知っている（薬、エピペン®など）。

大人が子どもを守ることも大切だが成長段階に合わせて
子ども自身の誤食を防ぐ力を育てていくことも大切

29

まとめ

- ✓ 食物アレルギーの即時症状の進行は早い
- ✓ アナフィラキシーの症状を見逃さないためにも、複数人で判断をする
- ✓ 迷ったらエピペン®またはネフィー®を使用する
- ✓ 緊急時のために日頃から色々な場面を想定したシュミレーションが必要

30