

## 第 85 回 防災カフェを開催しました。



### アレルギーと防災

～災害時にアレルギーがあると何が困るのか～

日時：2023年11月10日（金）18時30分～20時

ゲスト：大森 真友子 さん（一般社団法人 LFA Japan 代表理事  
LFA 食物アレルギーと共に生きる会 大代表）

ファシリテータ：足立 友香 さん

（LFA 食物アレルギーと共に生きる会 チーム滋賀代表）

昨今、要配慮者への災害対策が各地域で注目をされています。その中で今までであるようでなかったのがアレルギー対策です。「自分たちで何とかしてください」そう窓口で言われる人も多い現実。しかし、食物アレルギーがある幼児や子どもの人数は年々増えており、10人に1人とされています。当事者らの備蓄はもちろんのこと、周囲のひとが出来ることは何なのか。当事者が抱える不安についても生の声を聴きながら、できることについてお話していきます。食物アレルギーがある人だけでなく地域ボランティア・子育て支援・地域防災に関わる方にも是非聴いて頂きたいと思います。

**大森さん：** LFA は、Living with Food Allergy という頭文字を取ってつけた名前です。食物アレルギーとともに生きるという意味です。力を入れているのは子どもの交流会です。緊急時や災害時に親がいない場合、周りの人どのように子どもたちが、自分のアレルギーを伝えていくかということをお話していきます。患者会では力を入れています。



ゲスト：大森 真友子さん

一般社団法人 LFA ジャパンでは、食物アレルギーがある人の周りにいる保育園や学校の先生、ご近所など身近な地域の方に正しい食物アレルギーの知識を身につけていただきたいと啓発活動をしています。自主防災組織のリーダー研修や災害時に頼りになる身近な防災の知識のある方に、アレルギーについて少しでも知っていただいて、困ったときに動ける方が増えたらと思っています。

	<b>LFA食物アレルギーと共に生きる会</b> 関西 2府 4県を中心に活動している患者会。2014年設立 食物アレルギーがある子どもを育てていく中で体験した事をいかに、保護者や子どもたちの交流会、Eヒベン注釈の打ち方講習、地域の方への啓発活動を行っています。 代表以外は運営側に当事者は入っておらず、医師・看護師・保育士・栄養士など当事者に関わる事のある人の色々な視点で活動中。 会員は165名（2023.10月）FacebookやInstagramに活動報告あり
	<b>一般社団法人LFA Japan</b> 「食物アレルギーがあっても豊かな人生を」 社会啓発をすることをミッションとした非営利一般社団法人。 食物アレルギーがある人たちのSOS先が見つからないという声が多く届き、2019年6月に災害時避難用SOSLINEを開設。 多くの患者会や、学会・医療士会などへつなぎます。 1400名強の登録者（2023.10月）

#### 食物アレルギーについて

**大森さん：**厚生労働省の発表で、アレルギーのある方は全人口の2人に1人とされています。皆さんのお近くにも、食物アレルギー、花粉症、動物などのアレルギー、ハウスダスト、アトピー性

皮膚炎などのアレルギーを持っている方が少なくないと思います。どんなときが危険で、危険になったときにどうしたらいいのかということは当事者や保護者だけが知っていれば良いというものではなく、どなたにも食物アレルギーに対する知識が必要となってきています。

2013年度の文部科学省の調査では、幼児、小児は10人に1人の食物アレルギーがあると報告されています。また令和4年には日本学校保健会の調査では、40万人（2013年）から52万人（2022年）に食物アレルギーがある児童生徒数が増加しているという結果も公表されています。

人によってアレルギーの原因となるアレルゲンが違っており、じんましんや呼吸困難などが起きてしまうことが食物アレルギーの怖いところです。食物アレルギー特定原材料等28品目という言葉がパッケージに書いていたりしています。アレルギー症状を起こす確率が高い28品目です。

食物アレルギー 特定原材料等 28品目	
特定原材料等の名称	
表示義務	卵、乳、小麦、えび、かに、 <b>2025年（令和7年）4月から義務</b> そば、落花生（ピーナッツ）
表示奨励	あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、 <b>くるみ</b> 、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンド（2019年追加）

表の上部は7大アレルゲンと言われている卵、乳、小麦などは、小さいお子さんにも多いアレルゲンです。最近クルミを食べて、アレルギーの症状が出る方が急増しています。そのためクルミはもともと28品目に入っているのですが、表示をしなくてはいけない義務の中に加わりました。

食物アレルギーがある人は、商品を購入したときに、パッケージの表よりも裏を見る方が多いです。裏面には何が入ってるかという原材料表示、表示義務があるものなどの情報が書いてあります。アレルゲンの表示では、28品目や7品目のうちで何が入ってるかを色付けするなどわかりやすくしているメーカーもあります。容器包装された加工品には表示義務がありますが、お弁当屋さんの弁当、総菜やパン、飲食店のメニューにはこのルールがありません。ファミリーレストランでも見かけるようになりましたが、あくまで企業ごとの取り組みです。

### 全国どこでも起こりうる問題点

**大森さん：**避難所での炊き出しや最近増えてきた仕出し弁当には添加物の有無、店の名前、日付など表示はされていますが、原材料表示が書いていないことも多くあります。好き嫌いで食べたくないと言っているのではなく、食べてしまうと症状が出てしまうのです。人によって28品目全部ではなく、卵だけの人、小麦、甲殻類、エビやイカといったものにアレルギー反応を出す人もいます。じんましんが出たり、腹痛や吐いてしまうなどの症状が出たり、複数の多臓器に症状が出て、命の危険があるようなアナフィラキシーショックを起こす人もいます。このような状態になるかもしれ

ないとなると、災害時には、真っ白なおにぎりでも原材料を調べて、本当に入っていないかを確認しないと食べられないこととなります。

私たちは、『アレルギーっ子ママが考えた防災ハンドブック』（インターネットから無料でダウンロードすることができます。https://lfajp.com）という冊子を作る

全国どこでも起こりうる問題点
●アレルギー対応の物がない 支援したくても体制が整うのに時間がかかる
●炊き出し、配給などでの誤食 何が入っているか確認できない
●症状が出た時の対応ができない いつもの薬がなくなる、 医療機関が機能しない、病院へ行けない
●食物アレルギーに対する理解不足 困っていると声を上げることができない

ために、全国の被災地域で食物アレルギーがある方、アレルギーのある方から問題点をお伺いしました。

アレルギー対応のものを送る支援をしたくても受け入れ体制が整うのに時間がかかってしまうことが多くあります。熊本地震ではアレルギーの人たちが避難所で物資を受け取るまでに8日間もかかりました。

炊き出しには表示がないので、誤食も多く起こっています。表示を出す方法を知らない人も多く、内閣府の取組指針には炊き出しでは原材料を書き出すことも入っているのですが、知られていないので、こういうことが起きています。

食物アレルギーに対する理解不足もあります。「好き嫌いじゃないの、災害でみんなが困っているときに、自分だけ内容を見せてくださいとか要望を出しすぎじゃないの」と、悪気はないと思うのですが、声をかけられています。普段のお祭りや子ども会のイベントなどでも、こういう状況が既にあるので、災害が起きたときに声を上げられなくなっている保護者がたくさんいるということが問題点として上がってきました。

### **アレルギー児の保護者 不安・心配なこと**

**足立さん：**滋賀は比較的大きな災害は少ない地域だと思います。大きな災害に遭ったという経験は幸いありませんが、もしも私と子どもが離れ離れのときに起こったらという不安は常に感じてます。LFA チーム滋賀として、アレルギー児のママやパパの不安なこと、会で話題になっていることをリストアップしました。こういうときどうしたらいいの、周りができることはどんなことがあるのかについてご紹介ください。

**大森さん：**小さいときは子どもと一緒にいることが多いと思いますが、仕事をしていると、また子供の年齢が上がるにつれて一緒に過ごしていないときに災害が起こる可能性は高くなってきます。そういったとき、子ども自身にどうやって自分の身を守っていけばいいのかということを考えさせることが大事です。

**足立さん：**私の子どもは小学校4年生です。自分にはアレルギーがあるということを本人も認識していますので、もしも何かあったときには『アレルギーがあります。これとこれが食べられません。』というカードを持たせています。周りの方にもなるべく知っておいていただいて、もし災害が起こって私がそばにいないときに困るようなことがあれば、助けてくださいということをお願いしています。

**大森さん：**食物などのアレルギーがあり、助けが必要なお子さんであれば、何のアレルギーがあるのか、保護者への連絡先の書いてあるサインプレートや薬や吸入器、エピペンなどをランドセルやカバンに入れて持たせた方が良いと思います。被災地のお母さんから、親がそばにいないときに、飴玉などを良かれと思って子どもにあげるといこともよくあったと聞きました。そういうときに、「おばあちゃんいない、食べられません、アレルギーがある」ということの証明にもなるので、カードなどを持つというのは大事だと思います。

防災ハンドブックを作るときに、アレルギーのことを全然知らない親戚よりも、普段から食物アレルギーのことを知ってくれているママ友をしっかりとつくっておくことを繰り返し言われました。北海道の地震のときに3～4日食べ物が手に入らなかったとき、隣の方が「茹でた野菜なら食べれるよね」と言って、トウモロコシなどを茹でたものを分けてくれたということがあったそうです。地域や周囲の人に知ってもらうことによって、怖いことが起きない保証はありませんが、知ってもらうことで助けてくれる人はいます。

**足立さん：**小学校入るときに子どもの写真と、こういうアレルギーがあります、こういうときには救急車を呼んでください、連絡先、親の勤務先などを書いたものを、子ども会や自治会の役員さんに渡して、情報を共有していただけてすごくありがたいと思いました。

**大森さん：**ある時、学校の帰りにアレルギーのショック症状が出てうずくまると、近所の方が見つけてくれて、連携してすぐに電話をいただきました。悪いことも良いこともありましたが、周囲の方に気にしてもらえるのはありがたいと思います。

ネットで検索すると、アレルギーがありますというカードやサインプレート、百円ショップでも何のアレルギーと書きこめるバッチなどが売っています。私たちの作った防災ハンドブックの中にも、アレルギーカードというのがあります。カードを持ったことがない方は、ダウンロードできますので、使っていただけたらと思います。



防災士の方に、食物アレルギーがありますということが書かれていても、何をしてあげたらいいのかわからない、どうしたらいいのかを書いてほしいとアドバイスをいただきましたので、「注射器を持っているので、いざとなったら、カバンの右側に入ってます」、「卵のアレルギーがあります」、「白いご飯は何も入ってなければ食べられます」など、できることを書き入れる場所をつくりました。『保護者に連絡してください。注射器薬はここにあります』など、してほしいことを書いておくことは大事だと思います。

**足立さん：**災害発生直後だけでなく、物流や小売りが回復するまでの食べられるものの確保は問題です。災害直後、避難するまではアレルギーがあるからといって、アレルギーのない方と差はありません。後々避難所に行ってから問題が出てくると思います。どのタイミングでどのように伝えていくのかということが難しいです。

**大森さん：**自主防災組織などの研修で、避難所の受付の窓口では、最初にアレルギーがあるかないかを聞くようお願いしています。長野で避難所の方からSOSが来たとき、私たちは支援物資を送るために問い合わせをしましたが、避難所で最初にアレルギーのあるかないかは聞いていなかったもので、わからないと言われ、限りある食物アレルギー対応の物資を送ることはできませんでした。最初はとても大事です。避難所の受付時の質問項目を1つ増やしてほしいと思います。

避難所では、アレルギーがあることを周りの人にわかるようにビブスをつけるという方法もありますが、小学校の高学年、中学生、大人になると、アレルギーありますというビブスは嫌だという方も多くなります。しかし周りに伝えることがうまくできない年齢の人に関しては、良かれと思って飴玉や食べ物を与えてしまう人が多いという声がありましたから、「安全のためにつけませんか」と聞いた方が良いと思います。嫌だと言われたら、常時つけるのではなくて、食事の列に並ぶときだけなどという使い方もあります。

**足立さん：**避難所は非常事態で、運営側もバタバタされていて、声をかけるのにも気を使う環境です。ビブスなら前から後ろからも見えるので、周りの方からアレルギーのある人とわかります。声を上げにくい環境でも助けてもらえるというメリットあると思います。

**大森さん：**またローリングストックではありませんが、非常食などを何かあったときのために用意しておき、子どもは一度食べておくことです。食物アレルギーがあると、子どもたちが初めて見たものは怖くて口にしないというケースがたくさんありましたから、練習しておくことが大事だと思います。

**足立さん：**平常時にもアレルギー疾患を持つ人を要配慮者としてリストアップしておいていただきたいがどうすればよいか。また、どのようにして炊き出し訓練などに繋げていけば良いのか、地域の方に普段から知っていてほしいのですが、どうしたらいいでしょう。

**大森さん：**リストアップまではいかないのですが、北海道の地震のときに、給食センターが日々の給食を作っており、アレルギーの人のことを把握している。しかし危機管理課の人にはそのような情報は無い。どこにアレルギーの人がいるのかという情報も給食センターは持っていたのですが、個人情報を出せないということが現実には起こっています。子どもなら学校給食を食べていれば、ある程度どこにどのくらいアレルギーの子どもがいるということは、把握していると思います。それを一般の方には出せないでしょうが、保健の先生や保健課の人たちが避難所を回る際に、共有できればいいかなとは思っています。

防災訓練とか、自治体や地域の自治会の行事の機会に、防災ハンドブックを持っていき、うちの子には食物アレルギーがあるんですと話しに行ったママさんがいます。「何なら食べられるの」のような感じで、地域の人と話ができて、炊き出しのときに表示してみようかというようになったケースもありますので、少し勇気はありますが、地域で防災訓練や炊き出し訓練があったときに、一度で成功するとは限りませんが、実はアレルギーがあつてと声をかけてみることです。言わないことには相手にはわかりません。自分1人ではなく普段から理解してくれてるママ友などと相談しながら一緒に交渉に行くのも一つの方法です。

いろいろなアレルギーの人がいますので、全てに対応するのは難しいですが、腎臓病や糖尿病の方も何が入っているかというのを見ないと限量があるから食べられない、食物アレルギーで原材料を見せてくださいとていう取り組みは、自分たちもすごく助かっていることを話されていました。アレルギー以外にも、宗教上の理由で食に関して中身がわからないと食べられないという

人もいらっしゃるから、そういう人たちもいることを知ってもらうことが第一歩なのかなと思います。まずは知らせていくということです。

参加者からは多くの質問がありました。その一部を紹介します。

問：ペットボトルのお茶を飲むのは問題ないのでしょうか。お茶なら何でも飲めるのでしょうか。

答：麦茶が駄目な方がいますので、ペットボトルのお茶はOKですとは言えません。学童保育でも、子どもの水筒のお茶がなくなったら、ほうじ茶を出しているところもあります。麦茶は駄目な方もいるということ覚えていただけたらと思います。

問：平常時でも祖父が孫の食物アレルギーのことを理解しておらず、大げさだと非難します。身内でも知識不足なのに、災害時に知らない人にアレルギーのことを理解してもらえるのがとても不安です。

答：アレルギーは最近になって増えていることもあって、年配の方などにはなじみがないので、まずは理解してもらいたいですね。以前、アレルギーと防災についておじいちゃんおばあちゃん世代に知ってほしくて詩吟の会に行ったのですが、アレルギーは乳製品などいろいろとあると話しても、ピンとこないようでした。でもそばのアレルギーの話をする、よくわかっていただけました。災害時に避難所にいる人たちの中には、保健師さん、管理栄養士さん、保育や教育に関わる人もいますから、理解してくれない人ばかりではないと思うので、悲観せずに、周りに伝えていけばいいと思います。

問：自治会や自主防災組織からアプローチするとしたらどのようなやり方、きっかけがあるのでしょうか？

答：自治会や自主防災組織であれば、地域に住んでいる人たちに、食物アレルギーの人がいるかいないかのアンテナを張ってほしいと思います。隣のお家のお子さんにアレルギーがあるかもしれません。自治会で小さい子どもたちにアレルギーの子が多くなったときに、自治会で保管している備蓄のクッキーや卵や小麦の入っていたビスケットなどを、卵、牛乳、小麦の入っていない28品目のライスクッキーにしようかななどというところからアプローチしていただけるとすごく嬉しいです。

大森さん、足立さん、参加者のみなさん ありがとうございます。