

ここちゃんと防災

～ “ここ” から “ちゃんと” そなえよう～



今月のテーマ   

「アレルギーっ子の防災」

2022年4月 vol.6

作：アレルギーっ子の会ぼれぼれ

代表 田辺 理恵

大きな災害があった時にテレビに映る避難所の様子を見てみると、支援物資として配給される食べ物は、パンや牛乳、カップ麺など。どれも、アレルギーを持つ子にとっては食べられないものばかり…。

また炊き出しにおいても、材料に何が使われているか分からないものは食べさせることができません。東日本大震災の時には、「避難所を何か所も回り、何も具の入っていないおにぎりを探した」「1ヶ月、白いご飯だけで我慢した」「避難所には食べられるものがなく、危険でも自宅で過ごした」というような方もいらっしゃったようです。

食べること以外にも、避難所での生活は、お風呂に入れないことにより皮膚炎が悪化したり、ほこりなどにより喘息が悪化したり、薬が手に入らなかったり、普段と違う環境がストレスになったり…と、いろいろな要因で症状の悪化が起こるようです。



まずは備えよう

自分のお子さんのアレルギーにあった食品の備蓄をしましょう。

災害時に初めての物を食べるのは不安ですし、いざという時にお子さんが食べてくれないということもあります。備蓄する食品は、事前にお子さんと一緒に試してみましょう。

食品だけでなく普段使っている薬なども一緒に備え、お子さんのアレルギーにあった非常用持ち出し袋を準備しておきましょう。

どうしても困ったときは…

遠慮せずに避難所の運営の人や、行政の人、巡回している保健師さん、栄養士さんに相談しましょう。声をあげないと、どこに困っている人がいるのかわかりません。

普段から災害時に相談できるところを調べておいたり、患者会などで繋がりを作っておいたりすることも大切です。

なんとなく不安だけど、なにを準備したらいいのかな



周りの人に伝えよう

いつも必ず親と一緒にいるとは限りません。

お子さんは、自分でアレルギーのことを人に伝えることができますか？

自分のアレルギーについて理解し人に伝えることができるようにしておくことも大切です。

自分で伝えられない小さなお子さんは、周りが見た時にわかるように「食物アレルギーがあります」と書いたビブスや、アレルギー連絡カードなどを準備しておくことも大切です。

普段から周りの人、友人や地域の人などにアレルギーのことを伝えておきましょう。

地域の行事や防災訓練などに参加して、アレルギーのことを伝えてみるのも良いと思います。

アレルギーの治療をしておこう

何をどれくらい食べられるのか、食物経口負荷試験(※)などをして確かめておくことも備えの一つです。

アレルギーはわがままや甘えではありません。命に関わる可能性もある病気だということを周りの人に知ってもらい、いざという時に「困っている」と声をあげることができるよう、食料の備蓄だけでなく、周りの人に伝えて理解してもらうことも、アレルギーっ子の災害への備えになるのではないかと思います。何も無い時に、できることから始めてみませんか？

(※)…アレルギー症状を起こす、またはその疑いのある食べ物を、医療機関で医師の管理のもとに「食べてみる」検査のこと