

## 基礎研修 第15回:食物アレルギーの理解と緊急時対応

### 1. はじめに:その「数分」が、命を左右する

基礎研修第15回のテーマは「食物アレルギーの理解と緊急時対応」です。

食物アレルギーへの対応は、私たちの業務の中でも最も高いレベルでの正確性と迅速性が求められるものです。なぜなら、重篤なアレルギー症状であるアナフィラキシーは、発症からわずか数分で生命を脅かす事態に進行することがあるからです。

「どうしよう...」「これで合ってるかな...」と迷っている時間はありません。今日の研修のゴールは、万が一の事態に遭遇した際に、ここにいる誰もが、迷いなく、自信を持って、正しい手順で行動できるようになることです。

これは、机上の知識を学ぶ時間ではありません。子どもの命を救うための、実践的なシミュレーションです。全員の真剣な参加を期待します。

---

### 2. すべては事前の備えから:誤食を防ぐ日常業務と情報共有

どんなに優れた緊急時対応も、そもそも事故を起こさないための日々の取り組みには敵いません。緊急事態を防ぎ、万が一の際に迅速に行動するための土台となる「事前の備え」を徹底します。

#### ① 最重要書類「緊急時個別対応票」の作成と共有

アレルギー対応は、この書類から始まります。入所時に保護者から詳細な聞き取りを行い、個別の対応票を作成し、全職員がいつでも確認できるようにします。

- 聞き取りの必須項目:
  - 原因となる食物(アレルゲン)
  - 摂取した場合に現れる症状(どんな症状が、どのくらいの時間で出るか)
  - かかりつけ医と緊急連絡先
  - アドレナリン自己注射薬(エピペン®)処方の有無と、医師からの具体的な指示
- 情報共有の徹底:
  - 作成した対応票は、顔写真付きで職員室などの目立つ場所に掲示する。
  - 毎日の朝礼・終礼で、その日に利用するアレルギーを持つ子どもについて、全職員で情報を再確認する。

#### ② 誤食を防ぐ3つの徹底事項

ヒューマンエラーを防ぐための、具体的な仕組み(ルール)が必要です。

- 1. 完全除去と明確な区別の徹底:
  - アレルギー対応食は、他の子の食器と色や形を変えるなど、一目で見て分かる工夫をする。
- 2. コンタミネーション(意図しない混入)防止の徹底:
  - 調理器具や食器(トング、おたま等)は、アレルギー対応食専用のものを用意し、使い回さない。
  - 配膳・下膳は、他の子と時間やルートを分けるか、専任の職員が行う。
- 3. 成分表示確認の徹底:
  - 市販のおやつなどを提供する際は、必ずパッケージの原材料表示を確認する習慣をつけ

る。不明な点は、製造元に問い合わせるか、提供しない判断をする。

### 3. 体が発するSOSサイン: アレルギー症状を正しく理解する

アレルギー反応は、体の様々な部分に、同時に、あるいは時間差で出現します。どの症状が危険なサインなのかを、私たちは瞬時に見分ける必要があります。

分類	主な症状	危険度と注意点
皮膚症状	・じんましん（蚊に刺されたような、赤く盛り上がった発疹）・皮膚が赤くなる、かゆみ ・目の周りや唇が腫れる	最もよく見られる初期症状。これだけで終わることもあるが、他の症状が出ないか注意深く観察することが重要。
粘膜症状	・目が充血する、まぶたが腫れる、涙が出る・鼻水、くしゃみ、鼻づまり・口の中のかゆみや違和感、舌や喉の腫れぼったさ	口や喉の症状は、気道が狭くなる前触れの可能性があり、特に注意が必要。
消化器症状	・吐き気、嘔吐（おうと）・腹痛、下痢	繰り返し吐く場合は、重い症状のサイン。脱水にも注意が必要。
呼吸器症状	・しつこい咳（せき）、ゼーゼー・ヒューヒューという呼吸音（喘鳴）・声がかすれる、犬が吠えるような咳・息がしにくい、息苦しさを訴える	これらは気道が狭くなっている非常に危険なサイン。最も緊急性が高い症状の一つ。
神経症状	・元気がなく、ぐったりしている・意識がもうろうとしている・頭痛を訴える	意識レベルの低下は、ショック症状の可能性があり、極めて危険。

#### 【最重要】アナフィラキシーとは？

アナフィラキシーとは、アレルゲンが体内に入ることによって、複数の臓器（皮膚、消化器、呼吸器など）に、全身性のアレルギー症状が急激に現れ、生命に危険が及ぶほどの過敏反応が起きることです。

特に、血圧低下や意識障害を伴う場合をアナフィラキシーショックと呼び、一刻も早い対応が求めら

れます。

「皮膚症状」+「呼吸器症状 or 消化器症状」= アナフィラキシーを強く疑う！

（例：じんましんが出て、咳き込み始めた → 即座に緊急時対応を開始！）

---

#### 4. 迷わず動くための行動計画：緊急時対応フロー

緊急時には、パニックにならず、事前に定められた役割を冷静にこなすことが求められます。以下のフローを、チーム全員が完全に記憶し、いつでも動けるようにしておきましょう。

##### [STEP 1: 発見・覚知 & 応援要請]

- 子どもの「いつもと違う」様子(症状)に気づく。
- 「〇〇君、アナフィラキシーかもしれません！全員集まってください！」と、ためらわずに大声で叫び、全職員に緊急事態を知らせる。

##### [STEP 2: 役割分担]

- その場のリーダー(管理者や児発管)が、即座に役割を分担する。
- Aさん：救急車(119番)要請！
- Bさん：保護者へ連絡！
- Cさん：〇〇君の「緊急時個別対応票」とエピペン®を持ってきて！
- Dさん：他の子どもたちを、別の安全な部屋へ誘導して！

##### [STEP 3: エピペン®の準備と実施]

- 「緊急時個別対応票」の指示に基づき、アドレナリン自己注射薬(エピペン®)を準備する。
- (Point) 打つべきか迷う場合は、ためらわずに打つ。「打たなかったリスク」は、「打ったことによる副反応のリスク」より遥かに大きい。

##### [STEP 4: 救急要請(119番通報)]

- 「食物アレルギーによるアナフィラキシーの疑いです」と、はっきりと伝える。
- 子どもの年齢、症状、施設の住所、電話番号を正確に伝える。

##### [STEP 5: 保護者への連絡]

- パニックさせないよう、冷静に、客観的な事実のみを伝える。
- (例)「おやつの〇〇を食べた後、じんましんと咳が出始めました。アナフィラキシーの疑いがあるため、先ほどエピペン®を打ち、救急車を呼びました。病院へ搬送しますので、〇〇病院へお越しください。」

##### [STEP 6: 救急隊への引き継ぎ]

- 救急隊が到着したら、状況を正確に伝える。
  - いつ、何を、どれくらい食べたか。
  - いつ、どんな症状が出たか。
  - いつ、エピペン®を打ったか。

- 使用済みのエピペン®と、「緊急時個別対応票」のコピーを救急隊員に渡す。
- 

## 5. 命を繋ぐ1本の注射: エピペン®の正しい使い方

エピペン®は、アナフィラキシーの進行を一時的に緩和する、最も有効な薬です。その使い方を、全員が正確に習得する必要があります。

【大原則】青い安全キャップを外し、オレンジの先端を、太ももの外側に、強く押し当てる。

(覚え方: Blue to the sky, Orange to the thigh. / 青は空へ、オレンジはももへ)

<使用手順>

1. ケースから取り出す: 携帯用ケースからエピペン®本体を取り出す。
2. 青い安全キャップを外す: 片手で本体をしっかり握り(オレンジの先端は握らない!）、もう片方の手で、青い安全キャップを真上に引き抜く。
3. 構える: 注射する人の太ももの外側に、オレンジ色の先端が当たるように構える。(衣服の上からでOK)
4. 強く押し当てる: オレンジ色の先端を、「カチッ」と音がするまで、太もものに強く押し付ける。
5. 数秒間待つ: 押し付けたまま、心の中でゆっくり3～5秒数える。
6. 抜いて、マッサージ: エピペン®を抜き、注射した場所を10秒ほど軽くもむ。

【ワークショップ】エピペン®トレーナーによるシミュレーション

この後の時間は、エピペン®トレーナー(針の入っていない練習用具)を使って、全員に注射の手順を体験していただきます。頭で覚えるのではなく、体が覚えるまで、繰り返し練習しましょう。

---

## 【講師用原稿(スクリプト)】(想定時間:120分)

はじめに(10分)

(スライド1:タイトルを表示)

皆さん、こんにちは。基礎研修第15回を始めます。

今日のテーマは「食物アレルギーの理解と緊急時対応」です。

(真剣な表情と、落ち着いた、しかしはっきりとした口調で)

最初に、はっきりとお伝えします。今日の研修は、いつもの研修とは少し違います。これは、発達を促すための知識や、子どもと仲良くなるための技術を学ぶ時間ではありません。子どもの命を救うための、具体的な行動を学ぶ時間です。

アナフィラキシーという重篤なアレルギー症状は、発症からわずか30分で心停止に至ることもあると言われています。救急車が到着するまでの、私たちがそばにいる数分間の行動が、その子の運命を左右します。

今日のゴールは、万が一の際に、この場にいる誰もが、ヒーローになれることです。そのためには、皆さんの100%の集中力が必要です。真剣に取り組んでいきましょう。

【追加項目】すべては事前の備えから:誤食を防ぐ日常業務と情報共有(25分)

(スライド2:整備された「緊急時個別対応票」の写真)

さて、緊急時対応の訓練に入る前に、最も重要なことをお話します。それは、「最高の緊急時対応とは、そもそも緊急事態を発生させないこと」です。

どんなに素晴らしい救命スキルも、事故を起こさないための日々の地道な努力には敵いません。その土台となるのが、「事前の備え」です。

まず、全ての基本となるのが、お手元の資料にある「緊急時個別対応票」です。保護者の方と深く連携し、正確な情報をここに集約する。そして、その情報を、調理スタッフも含めた全職員が「自分ごと」として毎日確認する。このプロセスを省略した時点で、アレルギー対応は崩壊します。

(スライド3:食器の色分けや、成分表示を確認している写真)

そして、日々の業務に「仕組み」として組み込むべきなのが、誤食を防ぐ3つの徹底事項です。「食器の色を分ける」「調理器具を分ける」「成分表示を必ず見る」。これらは、「気をつける」という個人の意識だけに頼るのではなく、誰がやっても間違えない「ルール」として徹底することが重要です。

体が発するSOSサイン:アレルギー症状を正しく理解する(20分)

(スライド4:症状の一覧表を表示)

日々の備えを徹底した上で、次に、万が一の際の「敵の姿」を知る必要があります。アレルギー反応は、体の様々な場所からSOSサインとして現れます。

(スライド5:呼吸器症状(咳、ゼーゼー)のイラストを赤く強調)

特に、私たちが絶対に見逃してはならないのが、「呼吸器症状」です。

食後に、子どもがしつこく咳き込み始めた。声がかすれてきた。呼吸のたびに、ゼーゼー、ヒューヒューという音がする。

これらは、空気の通り道が狭くなっている、極めて危険なサインです。「風邪かな?」などと、決して様子を見てはいけません。「皮膚症状」と「呼吸器症状」が同時に出了ら、それはもうアナフィラキシーとして、即座に行動を開始する、ということを徹底してください。

迷わず動くための行動計画:緊急時対応フロー(20分)

(スライド6:フローチャートを表示)

では、その「行動」とは何か。それが、この緊急時対応フローです。

これは、火災時の避難訓練と同じです。事前に決められたルートで、体が覚えているから動けるのです。

(スライド7:フローチャートのSTEP1とSTEP2を拡大表示)

(講師は、受講者を指名しながら、ミニシミュレーションを行う)

「私が、子どものじんましんと咳に気づきました。私が最初にすべきことは何ですか？そうです、大声で人を呼ぶことです。『〇〇君、アナフィラキシーかもしれません！全員集まってください！』」

「はい、Aさん、あなたはリーダーです。今、人が集まってきました。何をしますか？そうです、役割分担の指示です。『Bさん、救急車！Cさん、エピペンとファイル！Dさん、他の子を誘導！』この最初の30秒の動きが、すべてを決めます。」

休憩(10分)

非常に集中力が必要な内容でしたので、ここで10分間の休憩を取ります。

命を繋ぐ1本の注射:エピペン®の正しい使い方(30分)

(スライド8:エピペン®のイラストと、「Blue to the sky, Orange to the thigh」の覚え方)

さて、研修のクライマックスです。アナフィラキシーの進行を食い止め、命を繋ぐための最も有効な手段、エピペン®の実践です。

まず、皆さんに植え付けられているかもしれない、一つの「恐怖心」を取り除きます。それは、「もし間違ったらどうしよう」という恐怖です。

迷ったら、打つ。これが、私たちの現場での絶対的な原則です。

(講師は、エピペン®トレーナーを手に取り、受講者に見せる)

今から、この練習用のトレーナーを使って、全員に使い方をマスターしていただきます。

(スライド9:使用手順のイラストを順に表示しながら、講師自身がデモンストレーションを行う)

「ケースから出します。」

「青い安全キャップを、真上に、力強く引き抜きます。青は空へ、と覚えます。」

「そして、オレンジの先端を、太ももの外側に。ズボンの上からで大丈夫です。オレンジは、ももへ。」

「ここからが重要です。ためらわずに、『カチッ』と音がするまで、一気に、強く押し当てます。」

(講師、実際に「カチッ」と音を鳴らす)

「音がしたら、薬液が注入されています。そのまま、心の中でゆっくり5秒数えます。」

「5秒経ったら抜き、注射した場所を10秒ほど揉みます。これで完了です。」

では、今から二人一組になって、全員に実践していただきます。頭ではなく、体が覚えるまで。さあ、始めましょう。

(講師は各グループを巡回し、正しい手順を個別に指導する)

まとめ(5分)

(スライド10:まとめのメッセージを表示)

皆さん、本日は本当にお疲れ様でした。

今日、皆さんの手は、子どもの命を救う手になりました。この感覚と手順を、決して忘れないでください。そして、最高の緊急時対応は、日々の地道な予防策の中にあることも、忘れないでください。

アレルギーのある子どもたち、そしてその保護者は、毎日、見えない不安と戦っています。私たちが、この知識と技術を持ち、「ここなら、うちの子を安心して預けられる」と思っていたら、最高の安全

基地であり続けること。それが、私たちの専門職としての責任であり、誇りです。  
本日は、真剣なご参加、本当にありがとうございました。