飲食店のアレルギー対策
三つの心得と三つの道具

アレルギーってなに？　から食物アレルギー事故緊急対応

- **食物アレルギーってなに？**
- **飲食店はなにかしなくてはいけないの？**
- **アレルギー事故はどうしたら防げる？**
  - ○　アレルギーコミュニケーションシート
- **アレルギーの事故が起こったらどうすれば？**
  - ○　食物アレルギー緊急時対応マニュアル
- **意図せぬ混入対策　アレルゲンはどこに？**
  - ○　拭き取り検査法の活用

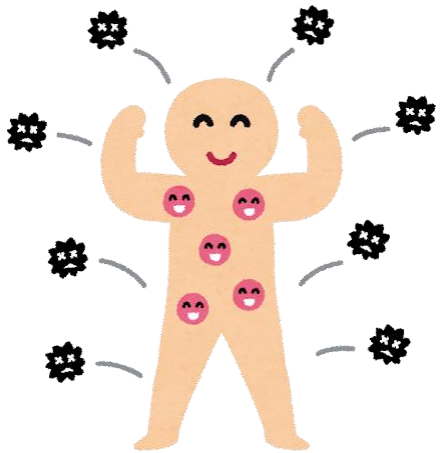
一般社団法人東京都食品衛生協会
東京食品技術研究所

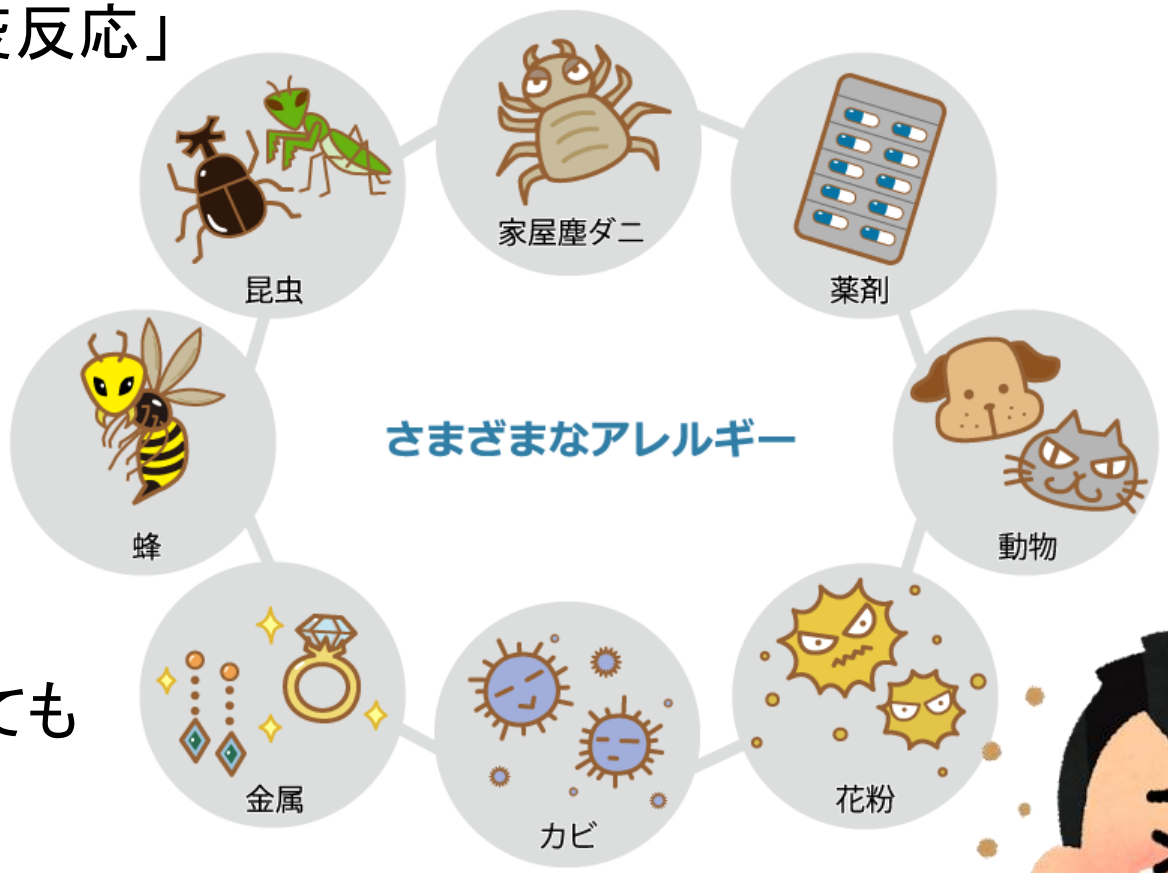
食物アレルギーのある都民が
飲食店を安心して利用できるよう
飲食店でも食物アレルギー対策の
取り組みが求められています。

- 特に除去食を提供するようなチャレンジをしなくても
- 店内でお客様がアレルギーを発症することがあります。

- 食べ物を扱う皆様は「食物アレルギー」の正しい知識を身に着けて、
- お客様の保護、救命にお取組みいただきたいと思います。

- ウイルスや細菌、寄生虫などの異物を攻撃して身体を守るための「免疫反応」





- 体に害を与えない物が入ってきても反応しないはず、ですが！

- 「免疫反応」が過敏に働き
- じんましんや咳、かゆみなどが起こることを
- アレルギーと言います。

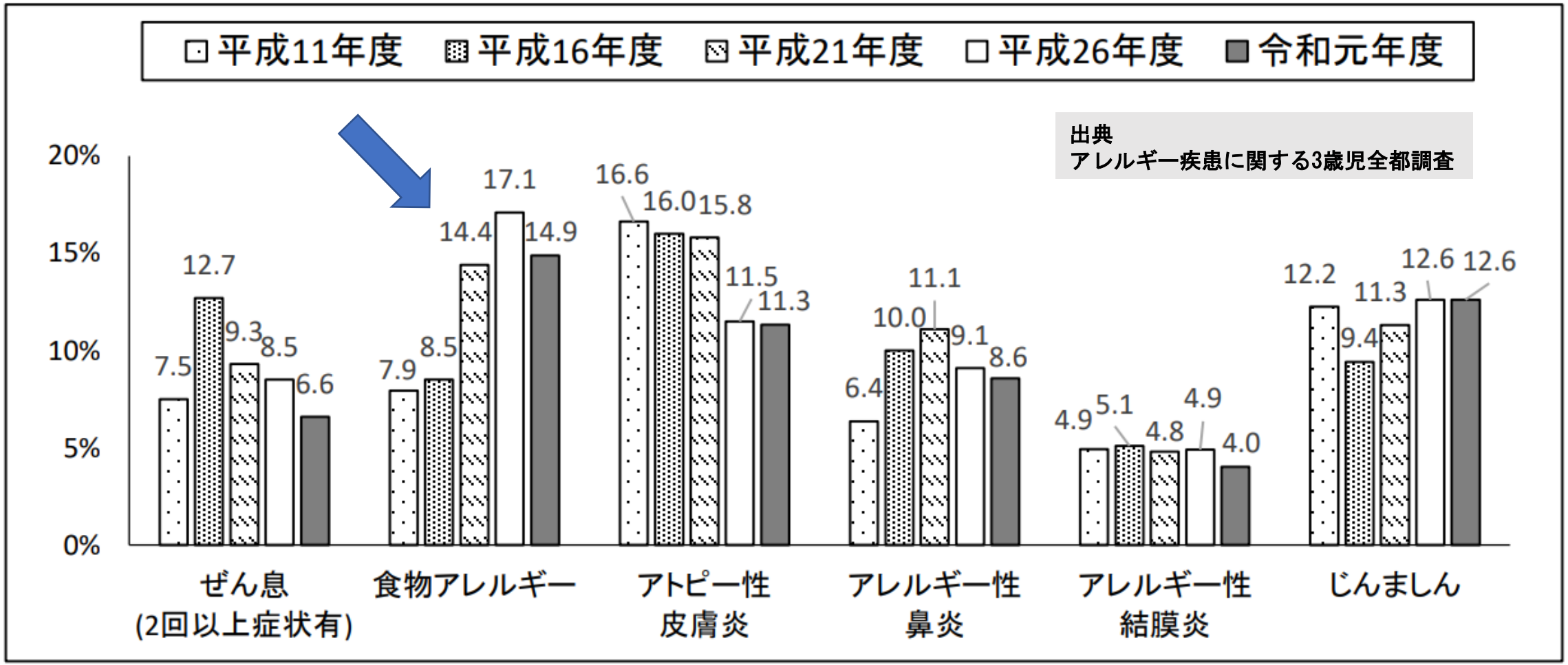
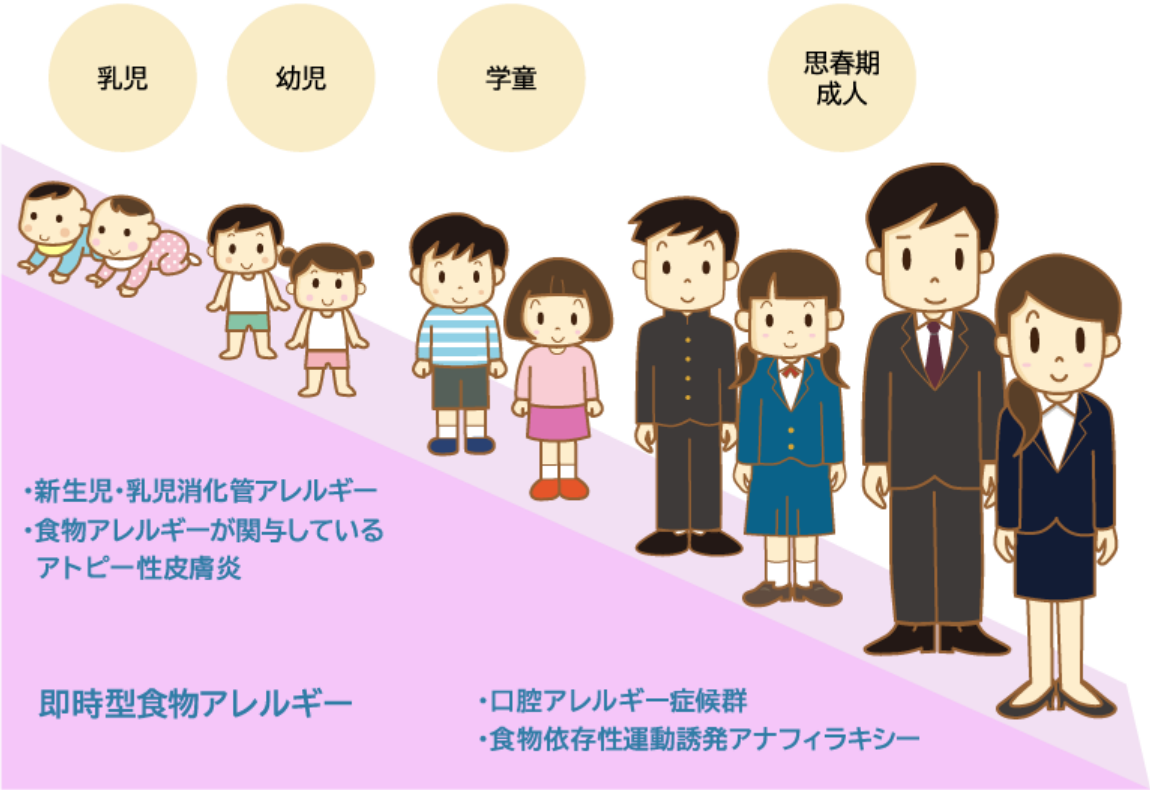


図2　各アレルギー疾患のり患状況の推移（3歳までにアレルギー疾患と診断された児の割合）

- 3歳までに何らかのアレルギーがあると診断された子供は4割
- 増加傾向の食物アレルギーは令和元年度2.2ポイント減少した

- 食べ物に由来するたんぱく質は免疫からスルーされます。
- 無事に消化器を通過して栄養源にできるのです。
- 小児の場合たんぱく質の消化吸収が不完全で免疫に食べ物として認められないことがあります。
- 免疫反応を調整する仕組みに問題が発生しても食べ物を異物と認識することがあります。
- それによって起こるアレルギー反応が「食物アレルギー」です

食物アレルギー



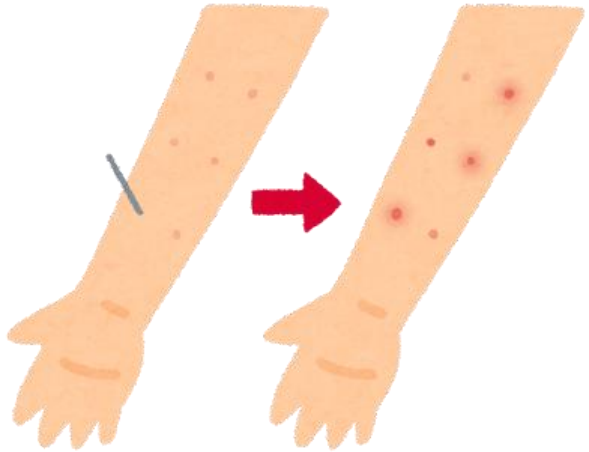
新規発症の原因食品

n=1,706

	0歳 (884)	1歳 (317)	2、3歳 (173)	4～6歳 (109)	7～19歳 (123)	≧20歳 (100)
1	鶏卵 57.6%	鶏卵 39.1%	魚卵 20.2%	果物 16.5%	甲殻類 17.1%	小麦 38.0%
2	牛乳 24.3%	魚卵 12.9%	鶏卵 13.9%	鶏卵 15.6%	果物 13.0%	魚類 13.0%
3	小麦 12.7%	牛乳 10.1%	ピーナッツ 11.6%	ピーナッツ 11.0%	鶏卵 小麦 9.8%	甲殻類 10.0%
4		ピーナッツ 7.9%	ナッツ類 11.0%	ソバ 魚卵 9.2%		果物 7.0%
5		果物 6.0%	果物 8.7%		ソバ 8.9%	

パッチテスト

食べ物から抽出した
アレルゲンを皮膚に接種して
アレルギー反応を見ることで
どの食べ物に
どのくらい反応するか
診断します。



食物経口負荷試験

アレルギーが疑われる食物を
実際に少しずつ食べて
症状を観察する試験

試験の目的

疑いのある食品が本当に発症させるか
どのくらいの量でどのような症状がでるか
最小除去量の確定
治ったかどうかの確認

できる病院が限られる

症状が現れることが前提
全ての症状に対応できる病院
安全が確認できるまで専門医が臨床

即時型アレルギー

（Ige抗体依存型）

- 食物アレルギーで最も多い
- アレルギーの元になる食品（アレルゲン）を食べた直後に
- じんましんや咳、呼吸困難、消化器症状などが起こる
- 多くの場合2時間以内に発生

口腔アレルギー症候群

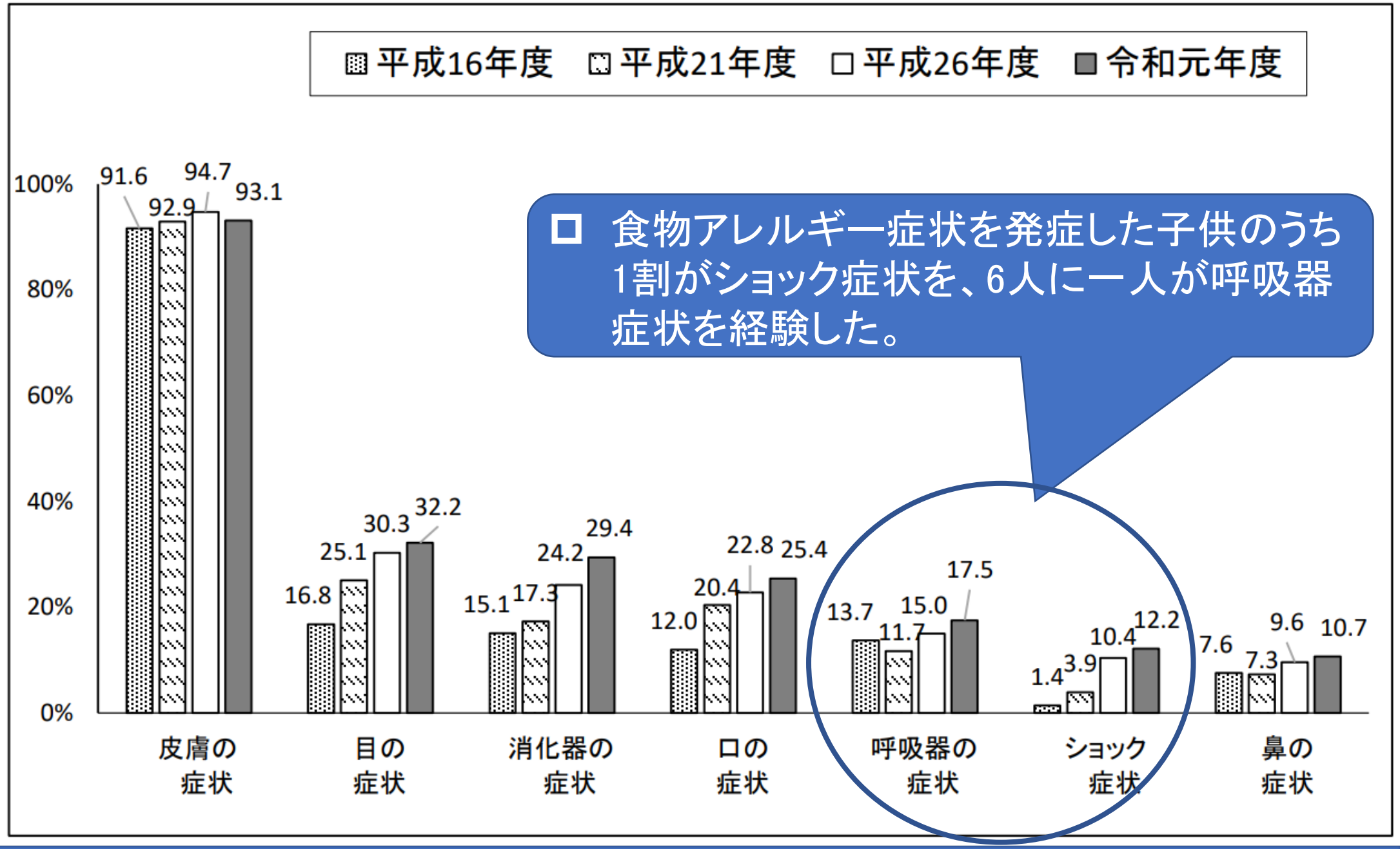
- アレルギーの元になる食品（アレルゲン）を口に入れると
- 口の中にイガイガ感、ピリピリ感、口周囲のじんま疹などが出ます。
- 主として、野菜や果物が原因となり、
- 花粉症を合併することが特徴です。
- 一気に多量に食べると、
  口腔だけではなく、他の強い症状につながる場合があります。

野菜や果物のアレルゲンは、熱や加工処理によって壊れやすいので
加熱された加工品や市販のジュースでは
症状を起こさない場合があります。

食物依存性運動誘発アナフィラキシー

- 食べただけ、あるいは、運動だけでは発症しません
- 食後に運動が加わるとアナフィラキシーが起こります
- 比較的まれですが危険な食物アレルギーの一種です

- 原因食物として小麦製品と甲殻類が多く
- 運動は比較的激しい運動が引き金となることが多いのですが、
- 散歩や下校など軽い運動でも誘発されることがあります。



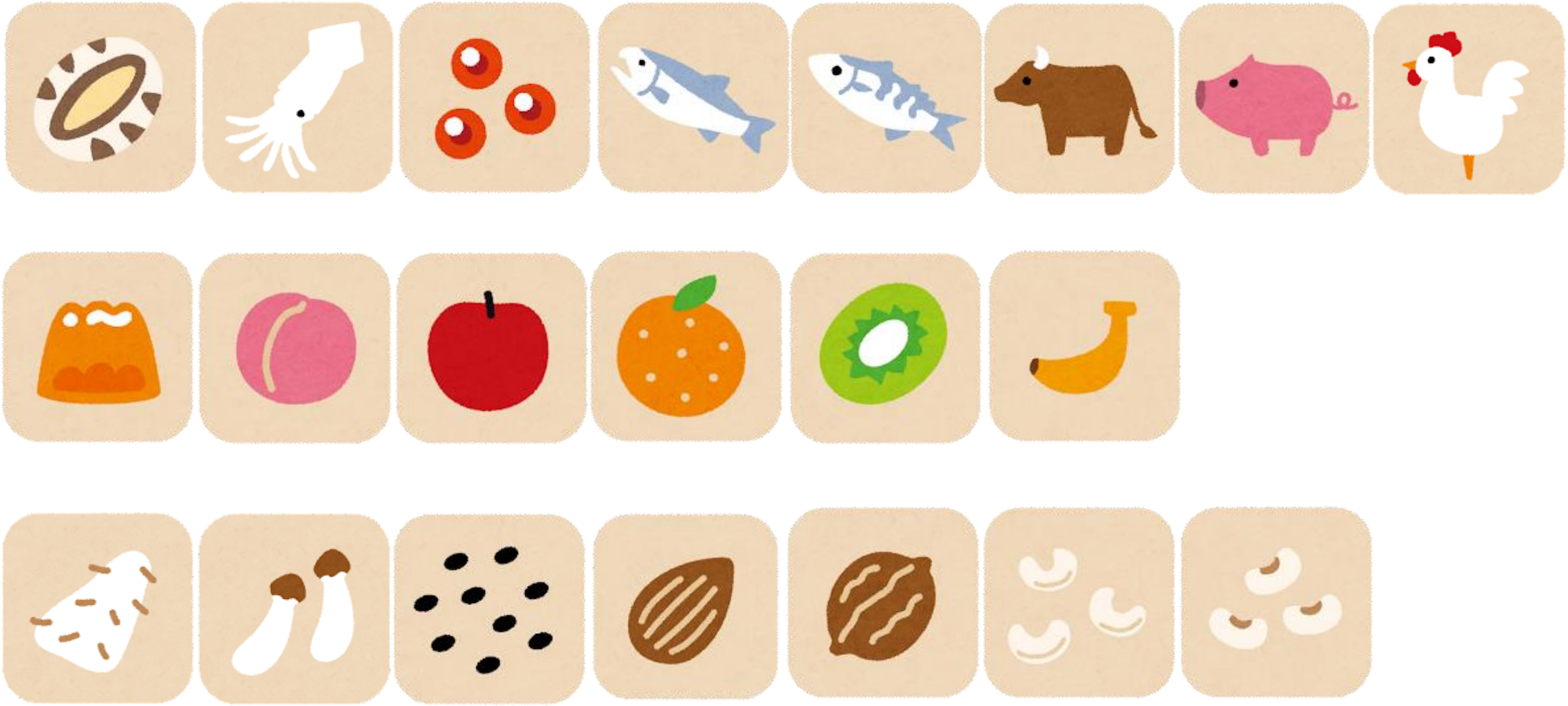
食物アレルギー症状を発症した子供のうち1割がショック症状を、6人に一人が呼吸器症状を経験した。

日本のアレルギー対策Ⅰ
食品表示

- 食物アレルギーの治療の基本は、
- 原因食物を摂取しないようにする除去食です。
- 加工食品や添加物には、アレルギーの原因になる食品が含まれています。
- このため、食品表示法では原材料表示の方法が決められています。

✓ アレルギーの原因になる物質（食品の成分）をアレルゲンと呼びます。

- 食物アレルギーの患者が多い、もしくは重篤になりやすい原材料7品目は「特定原材料」として極めて少量でも必ず標記されます。



- 特定原材料に準じるものとして21品目の原材料には表示を推奨しています。

日本のアレルギー対策Ⅱ
情報提供の充実

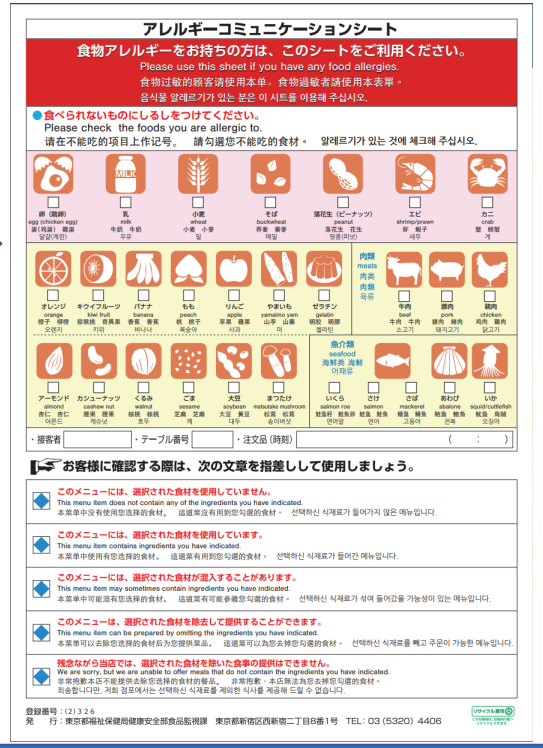
- 外食におけるアレルゲン情報の提供が求められています
  - 患者にとって外食ができないことが社会性を狭めている。
  - 患児（子供）にとって外食は社会性の獲得に欠かせない。

- 外食におけるアレルギー対応のハードルが下がっています
  - 原材料のアレルギー表示制度が確立して使いやすくなった。
  - 社会認知が高まって社内や取引先の理解が得やすくなった。

日本のアレルギー対策Ⅱ
情報提供の充実

- 対面販売、店頭量り売り、飲食店は表示義務がありません。

- 食物アレルギーのあるお客様に対しては
- 健康被害防止のため
- 情報提供の充実が求められています。



アレルギーコミュニケーションシート

食物アレルギーをお持ちの方は、このシートをご利用ください。
Please use this sheet if you have any food allergies.
食物过敏的顾客请使用本单。食物過敏者請使用本表單。
음식물 알레르기가 있는 분은 이 시트를 이용해 주십시오.

食べられないものにしるしをつけてください。
Please check the foods you are allergic to.
请在不能吃的项目上作记号。 請勾選您不能吃的食材。 알레르기가 있는 것에 체크해 주십시오.

卵（鶏卵） egg (chicken egg) 蛋(鸡蛋) 雞蛋 달걀(계란)
乳 milk 牛奶 牛奶 우유
小麦 wheat 小麦 小麥 밀
そば buckwheat 荞麦 蕎麥 메밀
落花生（ピーナッツ） peanut 落花生 花生 땅콩(피넛)
エビ shrimp/prawn 虾 蝦子 새우
カニ crab 蟹 螃蟹 게
オレンジ orange 橙子 橙橘 오렌지
キウイフルーツ kiwi fruit 奇異果 奇異果 키위
バナナ banana 香蕉 香蕉 바나나
もも peach 桃 桃子 복숭아
りんご apple 苹果 蘋果 사과
やまいも yamaimo yam 山药 山藥 마
ゼラチン gelatin 明胶 明膠 젤라틴
肉類 meats 肉类 肉類 육류
牛肉 beef 牛肉 牛肉 소고기
豚肉 pork 猪肉 豬肉 돼지고기
鶏肉 chicken 鸡肉 雞肉 닭고기
アーモンド almond 杏仁 杏仁 아몬드
カシューナッツ cashew nut 腰果 腰果 캐슈넛
くるみ walnut 核桃 核桃 호두
ごま sesame 芝麻 芝麻 깨
大豆 soybean 大豆 黃豆 대두
まつたけ matsutake mushroom 松茸 松蕈 송이버섯
魚介類 seafood 海鲜类 海鮮類 어패류
いくら salmon roe 鲑鱼籽 鮭魚卵 연어알
さけ salmon 鲑鱼 鮭魚 연어
さば mackerel 鲭鱼 鯖魚 고등어
あわび abalone 鲍鱼 鮑魚 전복
いか squid/cuttlefish 鱿鱼 魷魚 오징어

・接客者 ・テーブル番号 ・注文品（時刻） （ ： ）

お客様に確認する際は、次の文章を指差しして使用しましょう。

このメニューには、選択された食材を使用していません。
This menu item does not contain any of the ingredients you have indicated.
本菜单中没有使用您选择的食材。 這道菜沒有用到您勾選的食材。 선택하신 식재료가 들어가지 않은 메뉴입니다.

このメニューには、選択された食材を使用しています。
This menu item contains ingredients you have indicated.
本菜单中使用有您选择的食材。 這道菜有用到您勾選的食材。 선택하신 식재료가 들어간 메뉴입니다.

このメニューには、選択された食材が混入することがあります。
This menu item may sometimes contain ingredients you have indicated.
本菜单中可能混有您选择的食材。 這道菜有可能參雜您勾選的食材。 선택하신 식재료가 섞여 들어갔을 가능성이 있는 메뉴입니다.

このメニューは、選択された食材を除去して提供することができます。
This menu item can be prepared by omitting the ingredients you have indicated.
本菜单可以去除您选择的食材后为您提供菜品。 這道菜可以為您去掉您勾選的食材。 선택하신 식재료를 빼고 주문이 가능한 메뉴입니다.

残念ながら当店では、選択された食材を除いた食事の提供はできません。
We are sorry, but we are unable to offer meals that do not contain the ingredients you have indicated.
非常抱歉本店不能提供去除您选择的食材的餐品。 非常抱歉・本店無法為您去掉您勾選的食材・
죄송합니다만, 저희 점포에서는 선택하신 식재료를 제외한 식사를 제공해 드릴 수 없습니다.

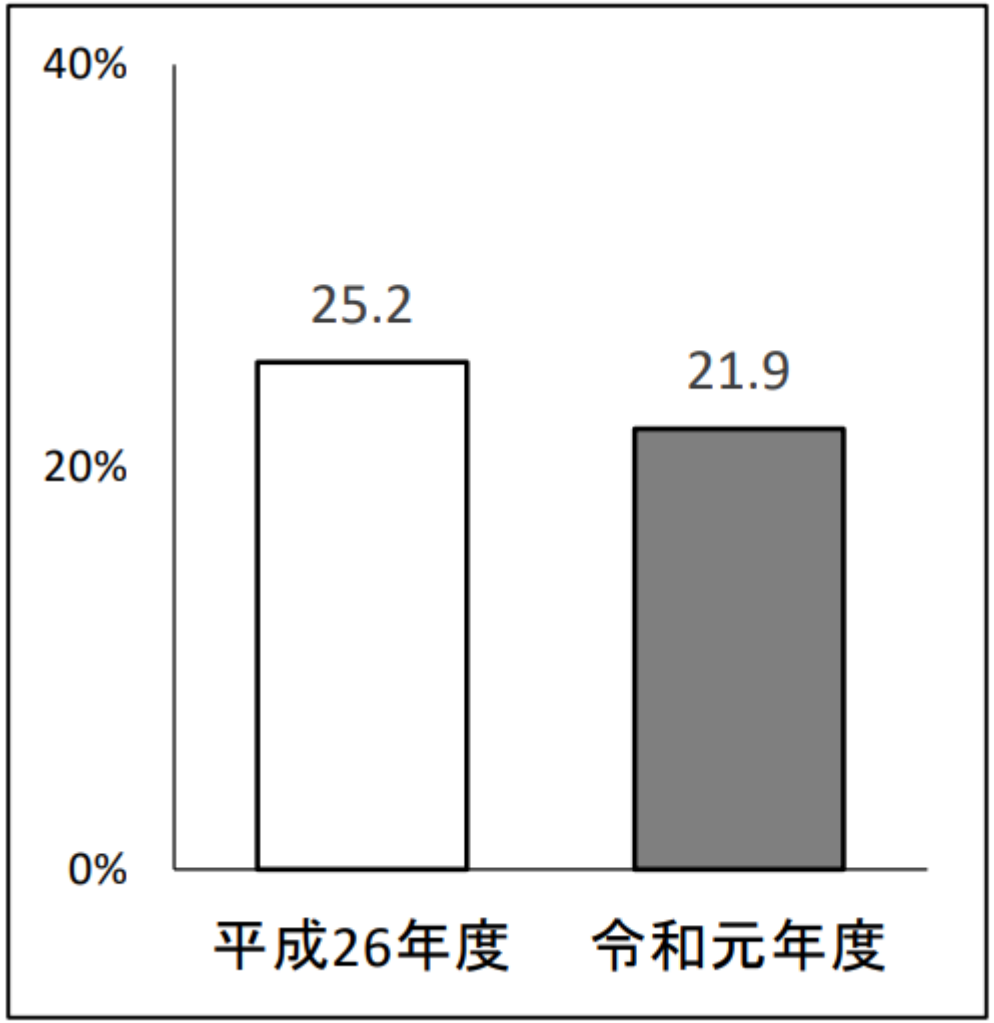
登録番号：(2)326
発　行：東京都福祉保健局健康安全部食品監視課　東京都新宿区西新宿二丁目8番1号　TEL：03（5320）4406

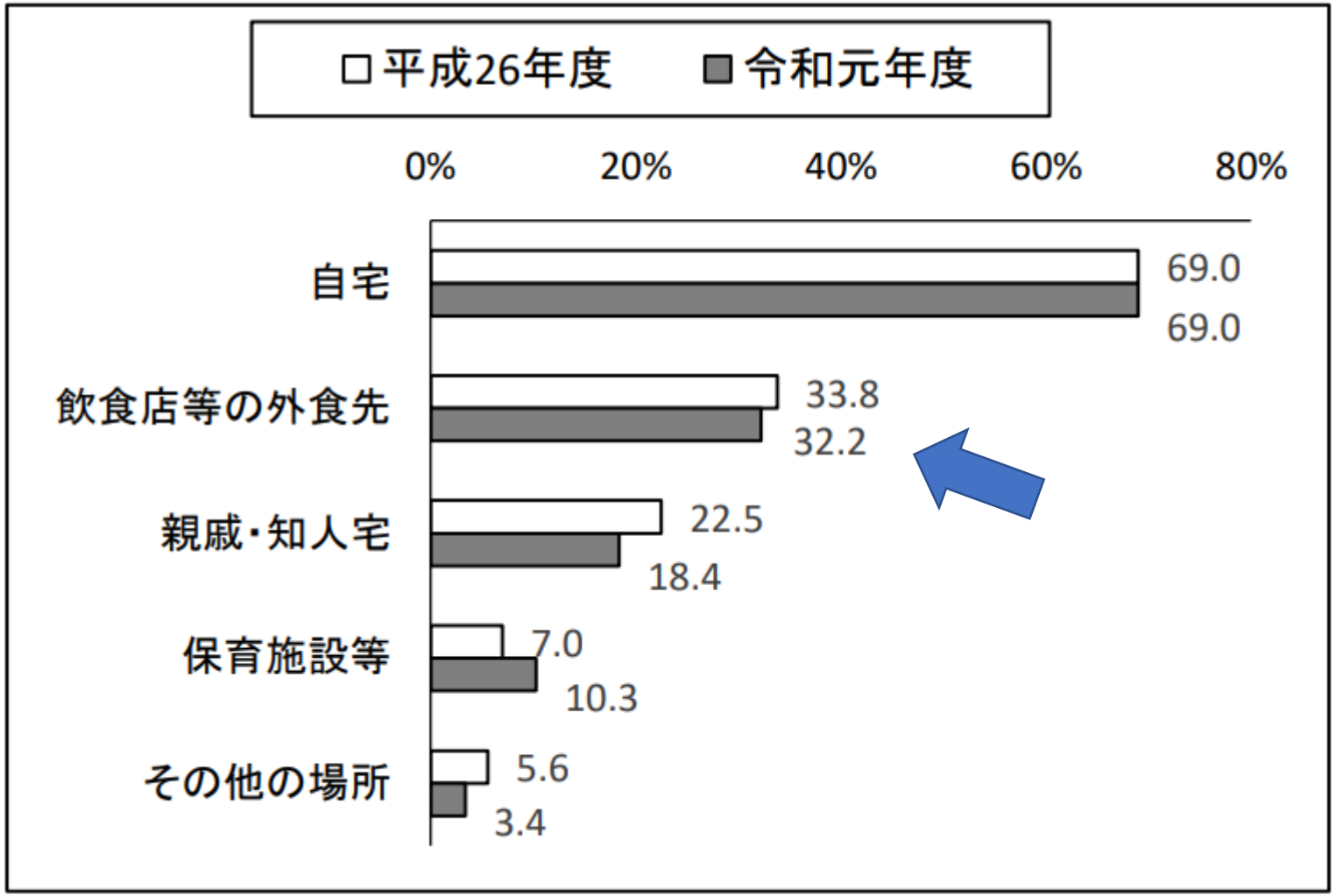
飲食店は対応しなくてはいけないの？

アレルギー対応すべきかどうか

- 飲食店で客席に料理を提供する場合
  - 全く努力せずにアレルギー患者を排除する
  - 全ての食物アレルギー要求に完全対応する
  - アレルゲンメニューを用意してそれだけ提供する
  - できることとできないことを毎回お客様と折衝する

食物アレルギー対応方針は各店ごとに決めましょう





- 誤食を経験した子供の割合

- 誤食の起こった場所
- 外食（給食以外）で誤食経験がある子供は3割超

飲食店の
アレルギー対策

- アレルギーのあるお客様との情報共有
- メニューに使われる原材料をしっかり把握
- 想定外の混入がないよう管理

食物アレルギーの原因となる食品の表示について（食品表示法）

食品表示法では、食物アレルギーの原因食品として 28 品目を指定しています。

そのうち特に、患者数が多い、症状の重篤度が高いなど表示の必要性が高い７品目〔エビ・カニ・小麦・そば・卵・乳・落花生（ピーナッツ）〕を**「特定原材料」**といい、あらかじめ容器包装に入れられた加工食品に使用されている場合は**表示することが義務付け**られています。

また、21 品目（アーモンド、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、くるみ、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）については、可能な限り**表示することが推奨**されています。

一方で、対面販売や店頭での量り売り、飲食店等で提供される食品には、表示の義務や推奨はありませんが、健康被害防止のために、食物アレルギーのあるお客様に対する情報提供の充実が求められています。

食物アレルギーで起こる症状

食物アレルギーの症状は非常に多彩であり、人によって異なるほか、同じ人でも食べる量によって症状が異なります。中でも、最も多いのは皮膚症状です。

症状は分単位で極めて急速に進行するため、発症時には迅速な対応が求められます。症状がいくつか同時に出ることをアナフィラキシーと呼び、全身状態が急速に悪くなることをアナフィラキシーショックといいます。

日本でも食物アレルギーによるアナフィラキシーショックでの死亡事例が発生しています。

皮膚の症状

じんましん、かゆみ、赤くなる

呼吸器の症状

のどが締めつけられる感じ、のどがむくむ感じ、声がれ、咳、ぜん鳴（ゼーゼー、ヒューヒュー）、息苦しさ

粘膜の症状

目：充血、かゆみ、まぶたの腫れ
鼻：くしゃみ、鼻水、鼻づまり
口：口の中や舌の違和感や腫れ、のどのかゆみ

消化器の症状

腹痛、下痢、おう吐

全身の症状

ぐったりする、意識がもうろうとする、意識がなくなる

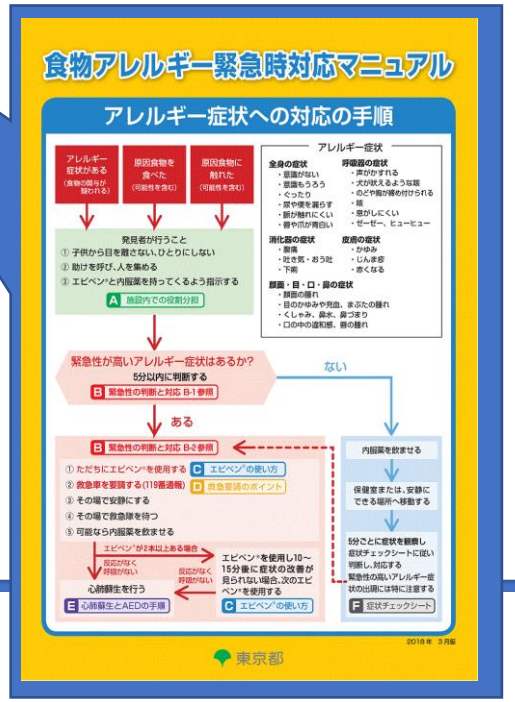
食物アレルギー発症時の対応

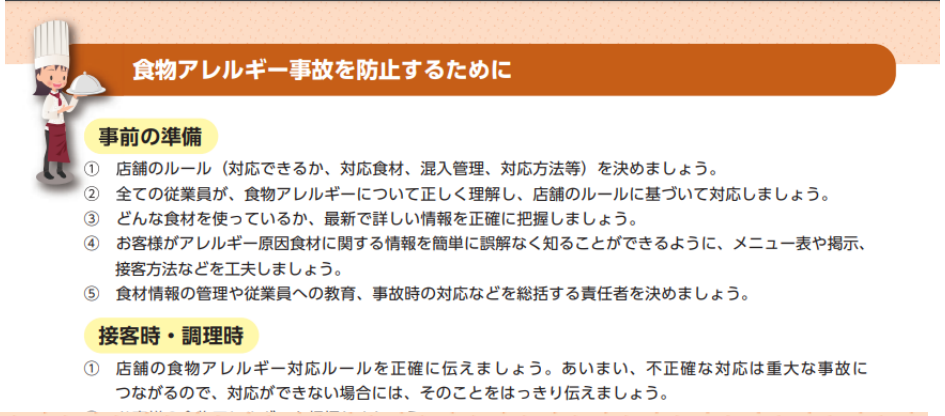
お客様が、食物アレルギーと思われる症状を起こしたら、まずは緊急性が高いアレルギー症状があるか判断します。緊急性が高い症状がある場合や、症状が急変した時には、ためらわずに救急車を手配します。

お客様がエピペン®（アドレナリン自己注射薬）を持っている場合は、使用できるように配慮しましょう。

症状が軽ければ、安静にできる場所を提供し、症状の急変に備えましょう。こうした事態を想定して、事前に責任者を決め日頃から訓練を行っておきましょう。

緊急時の対応については、「食物アレルギー緊急時対応マニュアル」を参考にしてください。





食物アレルギー事故を防止するために

事前の準備

① 店舗のルール（対応できるか、対応食材、混入管理、対応方法等）を決めましょう。
② 全ての従業員が、食物アレルギーについて正しく理解し、店舗のルールに基づいて対応しましょう。
③ どんな食材を使っているか、最新で詳しい情報を正確に把握しましょう。
④ お客様がアレルギー原因食材に関する情報を簡単に誤解なく知ることができるように、メニュー表や掲示、接客方法などを工夫しましょう。
⑤ 食材情報の管理や従業員への教育、事故時の対応などを総括する責任者を決めましょう。

接客時・調理時

① 店舗の食物アレルギー対応ルールを正確に伝えましょう。あいまい、不正確な対応は重大な事故につながるので、対応ができない場合には、そのことをはっきり伝えましょう。

食物アレルギー事故を防止するために

事前の準備

① 店舗のルール（対応できるか、対応食材、混入管理、対応方法等）を決めましょう。
② 全ての従業員が、食物アレルギーについて正しく理解し、店舗のルールに基づいて対応しましょう。
③ どんな食材を使っているか、最新で詳しい情報を正確に把握しましょう。
④ お客様がアレルギー原因食材に関する情報を簡単に誤解なく知ることができるように、メニュー表や掲示、接客方法などを工夫しましょう。
⑤ 食材情報の管理や従業員への教育、事故時の対応などを総括する責任者を決めましょう。

接客時・調理時

① 店舗の食物アレルギー対応ルールを正確に伝えましょう。あいまい、不正確な対応は重大な事故につながるので、対応ができない場合には、そのことをはっきり伝えましょう。

② お客様の食物アレルギーを把握しましょう。

③ 質問があった時は、使用食材について最新で正確な情報に基づいた説明をしましょう。
情報が最新でない、不正確な可能性がある場合には、「わかりません」と答えるか、責任者が対応しましょう。

④ アレルギー原因食材の混入（コンタミネーション）に注意をしましょう。混入の可能性については、メニュー表への記載や口頭説明により必ずお客様に伝えましょう。

⑤ 裏面のアレルギーコミュニケーションシートを活用するなどして、お客様と接客係、接客係と調理係とのコミュニケーションを徹底しましょう。

食物アレルギー事故防止の３か条

- 使用食材について最新で正確な情報を提供する
- 質問に対してあいまいな回答をしない
- アレルゲンの混入に注意し、混入の可能性について必ずお客様に伝える

アレルギーコミュニケーションシート

食物アレルギーをお持ちの方は、このシートをご利用ください。
Please use this sheet if you have any food allergies.
食物过敏的顾客请使用本单。食物過敏者請使用本表單。
음식물 알레르기가 있는 분은 이 시트를 이용해 주십시오.

●**食べられないものにしるしをつけてください。**
Please check the foods you are allergic to.
请在不能吃的项目上作记号。 請勾選您不能吃的食材。 알레르기가 있는 것에 체크해 주십시오.

□ 卵（鶏卵） egg (chicken egg) 蛋（鸡蛋） 雞蛋 달걀(계란)	□ 乳 milk 牛奶 牛奶 우유	□ 小麦 wheat 小麦 小麥 밀	□ そば buckwheat 荞麦 蕎麥 메밀	□ 落花生（ピーナッツ） peanut 落花生 花生 땅콩(피넛)	□ エビ shrimp/prawn 虾 蝦子 새우	□ カニ crab 蟹 螃蟹 게

□ オレンジ orange 橙子 柳橙 오렌지	□ キウイフルーツ kiwi fruit 猕猴桃 奇異果 키위	□ バナナ banana 香蕉 香蕉 바나나	□ もも peach 桃 桃子 복숭아	□ りんご apple 苹果 蘋果 사과	□ やまいも yamaimo yam 山芋 山藥 마	□ ゼラチン gelatin 明胶 明膠 젤라틴

肉類
meats
肉类
肉類
육류

□ 牛肉 beef 牛肉 牛肉 소고기	□ 豚肉 pork 猪肉 豬肉 돼지고기	□ 鶏肉 chicken 鸡肉 雞肉 닭고기

□ アーモンド almond 杏仁 杏仁 아몬드	□ カシューナッツ cashew nut 腰果 腰果 캐슈넛	□ くるみ walnut 核桃 核桃 호두	□ ごま sesame 芝麻 芝麻 깨	□ 大豆 soybean 大豆 黃豆 대두	□ まつたけ matsutake mushroom 松茸 松蕈 송이버섯

魚介類
seafood
海鲜类 海鮮
어패류

□ いくら salmon roe 鲑鱼籽 鮭魚卵 연어알	□ さけ salmon 鲑鱼 鮭魚 연어	□ さば mackerel 鲭鱼 鯖魚 고등어	□ あわび abalone 鲍鱼 鮑魚 전복	□ いか squid/cuttlefish 鱿鱼 烏賊 오징어

・接客者 [ ] ・テーブル番号 [ ] ・注文品（時刻） [(:)]

お客様に確認する際は、次の文章を指差しして使用しましょう。

◆ **このメニューには、選択された食材を使用していません。**
This menu item does not contain any of the ingredients you have indicated.
本菜单中没有使用您选择的食材。 這道菜沒有用到您勾選的食材。 선택하신 식재료가 들어가지 않은 메뉴입니다.

◆ **このメニューには、選択された食材を使用しています。**
This menu item contains ingredients you have indicated.
本菜单中使用有您选择的食材。 這道菜有用到您勾選的食材。 선택하신 식재료가 들어간 메뉴입니다.

◆ **このメニューには、選択された食材が混入することがあります。**
This menu item may sometimes contain ingredients you have indicated.
本菜单中可能混有您选择的食材。 這道菜有可能參雜您勾選的食材。 선택하신 식재료가 섞여 들어갔을 가능성이 있는 메뉴입니다.

◆ **このメニューは、選択された食材を除去して提供することができます。**
This menu item can be prepared by omitting the ingredients you have indicated.
本菜单可以去除您选择的食材后为您提供菜品。 這道菜可以為您去掉您勾選的食材。 선택하신 식재료를 빼고 주문이 가능한 메뉴입니다.

◆ **残念ながら当店では、選択された食材を除いた食事の提供はできません。**
We are sorry, but we are unable to offer meals that do not contain the ingredients you have indicated.
非常抱歉本店不能提供去除您选择的食材的餐品。 非常抱歉，本店無法為您去掉您勾選的食材。
죄송합니다만, 저희 점포에서는 선택하신 식재료를 제외한 식사를 제공해 드릴 수 없습니다.

登録番号：(2)326
発　　行：東京都福祉保健局健康安全部食品監視課　東京都新宿区西新宿二丁目8番1号　TEL：03（5320）4406

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

アレルギー事故はどうしたら防げる？

●食べられないものにしるしをつけてください。
Please check the foods you are allergic to.
请在不能吃的项目上作记号。 請勾選您不能吃的食材。 알레르기가 있는 것에 체크해 주십시오.

卵（鶏卵） egg (chicken egg) 蛋(鸡蛋) 雞蛋 달걀(계란)	乳 milk 牛奶 牛奶 우유	小麦 wheat 小麦 小麥 밀	そば buckwheat 荞麦 蕎麥 메밀	落花生（ピーナッツ） peanut 落花生 花生 땅콩(피넛)	エビ shrimp/prawn 虾 蝦子 새우	カニ crab 蟹 螃蟹 게

オレンジ orange 橙子 柳橙 오렌지	キウイフルーツ kiwi fruit 猕猴桃 奇異果 키위	バナナ banana 香蕉 香蕉 바나나	もも peach 桃 桃子 복숭아	りんご apple 苹果 蘋果 사과	やまいも yamaimo yam 山芋 山藥 마	ゼラチン gelatin 明胶 明膠 젤라틴

肉類 meats 肉类 肉類 육류	牛肉 beef 牛肉 牛肉 소고기	豚肉 pork 猪肉 豬肉 돼지고기	鶏肉 chicken 鸡肉 雞肉 닭고기

アーモンド almond 杏仁 杏仁 아몬드	カシューナッツ cashew nut 腰果 腰果 캐슈넛	くるみ walnut 核桃 核桃 호두	ごま sesame 芝麻 芝麻 깨	大豆 soybean 大豆 黃豆 대두	まつたけ matsutake mushroom 松茸 松茸 송이버섯

魚介類 seafood 海鲜类 海鮮 어패류				
いくら salmon roe 鲑鱼籽 鮭魚卵 연어알	さけ salmon 鲑鱼 鮭魚 연어	さば mackerel 鲭鱼 鯖魚 고등어	あわび abalone 鲍鱼 鮑魚 전복	いか squid/cuttlefish 鱿鱼 烏賊 오징어

・接客者 ［　　］ ・テーブル番号 ［　　］ ・注文品（時刻） ［　　（　　：　　）］

アレルギー事故はどうしたら防げる？

お客様に確認する際は、次の文章を指差しして使用しましょう。

このメニューには、選択された食材を使用していません。
This menu item does not contain any of the ingredients you have indicated.
本菜单中没有使用您选择的食材。　這道菜沒有用到您勾選的食材。　선택하신 식재료가 들어가지 않은 메뉴입니다.

このメニューには、選択された食材を使用しています。
This menu item contains ingredients you have indicated.
本菜单中使用有您选择的食材。　這道菜有用到您勾選的食材。　선택하신 식재료가 들어간 메뉴입니다.

このメニューには、選択された食材が混入することがあります。
This menu item may sometimes contain ingredients you have indicated.
本菜单中可能混有您选择的食材。　這道菜有可能參雜您勾選的食材。　선택하신 식재료가 섞여 들어갔을 가능성이 있는 메뉴입니다.

このメニューは、選択された食材を除去して提供することができます。
This menu item can be prepared by omitting the ingredients you have indicated.
本菜单可以去除您选择的食材后为您提供菜品。　這道菜可以為您去掉您勾選的食材。　선택하신 식재료를 빼고 주문이 가능한 메뉴입니다.

残念ながら当店では、選択された食材を除いた食事の提供はできません。
We are sorry, but we are unable to offer meals that do not contain the ingredients you have indicated.
非常抱歉本店不能提供去除您选择的食材的餐品。　非常抱歉，本店無法為您去掉您勾選的食材。
죄송합니다만, 저희 점포에서는 선택하신 식재료를 제외한 식사를 제공해 드릴 수 없습니다.

アレルギー
コミュニケーション

- 確実にできる情報提供から始める
  - 正確性の確保
  - 原材料と調理管理

- アレルゲン情報提供の幅を広げる
  - アレルゲンメニュー
  - WEBでの情報提供
  - 事前問い合わせへの対応
  - ★団体旅行は事前にメニュー提供など

アレルギー
コミュニケーション

- 全ての従業員は店舗の「アレルギー対応方針」に従って対応する
- お客様のアレルギーを詳しく把握する
  - 重症度、原因食物の情報を共有
  - お客様情報はフロアとキッチンで共有する
  - レシピとのマッチング
  - 対応できない場合は確実にお客様に伝える
- アレルギーコミュニケーションシート活用

アレルギー
コミュニケーション

- メニューに使用する食材情報の共有
  - お客様の質問には正確に説明する
  - 曖昧情報の禁止
  - 不明であることを伝える

アレルギー
コミュニケーション

調理中の食材混入について

- 最大限の配慮と注意、混入防止の工夫
  - 調理エリアの区分、調理器具の専用化
  - アレルゲンを含まないメニューから先に調理
  - 食器類の専用化（ワンウェイの活用）
- 混入の可能性がある場合はお客様に伝える
- 最終的なお客様の判断のもとになる情報提供

食物アレルギー事故対策

- □緊急対策の必要性
- □事前準備
- □シュミレーション
- □緊急時対応
- □事故事例

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/allergy/measure/emergency.html

緊急対策の必要性

- どんな施設でも食物アレルギーは発症する
- 予防しきれなかったエラーは起こる
- お客様本人が気づいていないアレルギーがある
- 発症事例に当たった時に安全で速やかに対応する

- 事前準備がお客様の安全を守る

アレルギーを発症した患者を発見したときに想定される対応と準備

- □ 軽症でも目を離さない、症状の変化を見逃さない
- □ 手助けできる人を集める
- □「食物アレルギー緊急時対応マニュアル」を手元に置く
- □ スマートフォンなどで状況を録音する
- □ やったこととその時刻を記録（録音）する
- □ 患者がアレルギー症状が出たときに使う薬を持っているかを確認する
- □ 飲み薬を持っていたら意識があるうちに飲めるように準備する
- □ 注射型の薬を持っていたらパッケージにかかれている使い方を確認する
- □ AEDの確保
- □ 心肺蘇生の講習を受けた人がいないか探す
- □ 救急車を要請する
- □ 救急車の救命活動や搬出ができるように現場を片づける

小規模保育園で
アレルギー発症が疑われる
事態を想定しています

アレルギー症状がある（食物の関与が疑われる）

原因食物を食べた（可能性を含む）

原因食物に触れた（可能性を含む）

発見者が行うこと
① 子供から目を離さない、ひとりにしない
② 助けを呼び、人を集める
③ エピペン®と内服薬を持ってくるよう指示する

A 施設内での役割分担

アレルギー症状

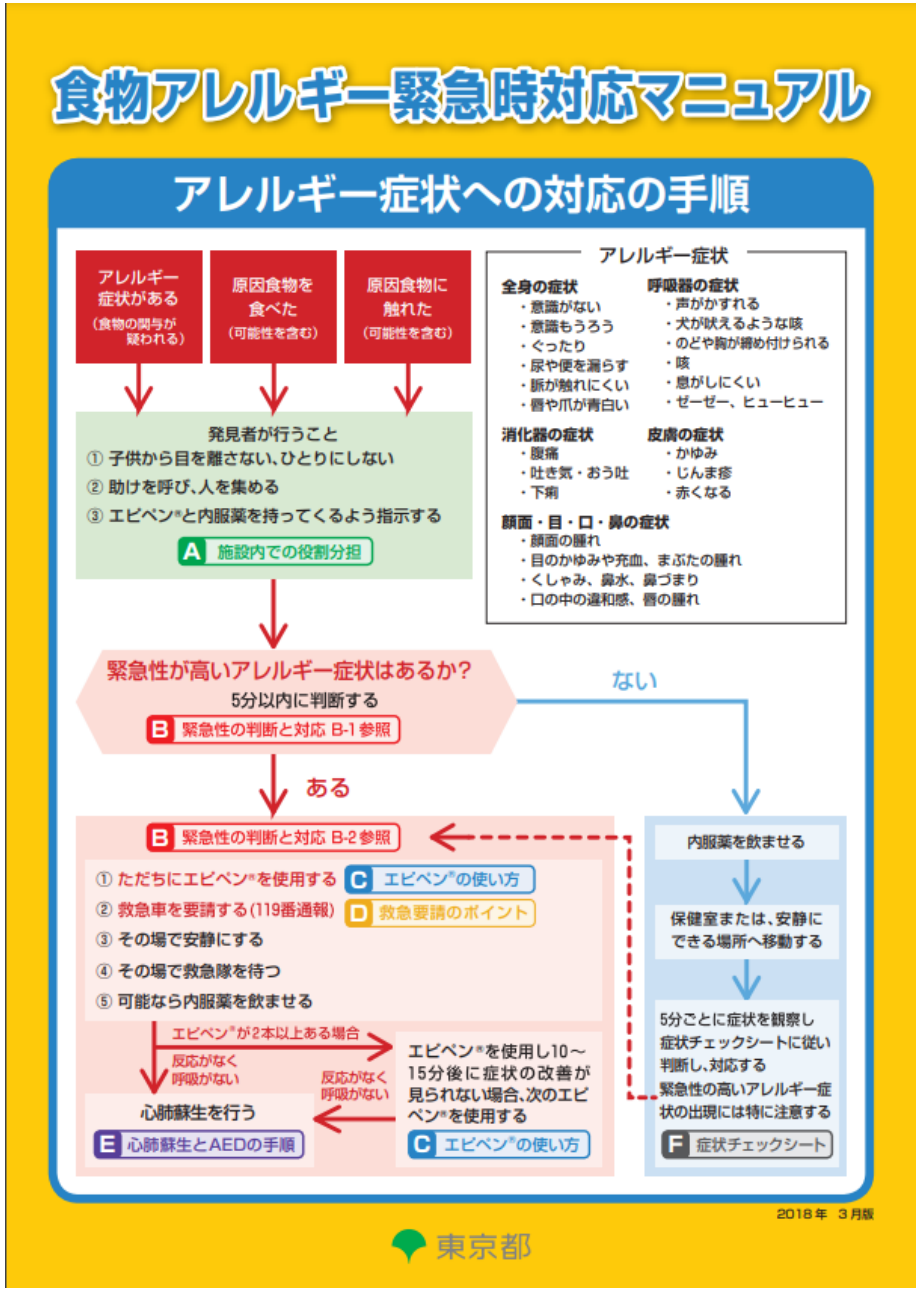
全身の症状
- 意識がない
- 意識もうろう
- ぐったり
- 尿や便を漏らす
- 脈が触れにくい
- 唇や爪が青白い

呼吸器の症状
- 声がかすれる
- 犬が吠えるような咳
- のどや胸が締め付けられる
- 咳
- 息がしにくい
- ゼーゼー、ヒューヒュー

消化器の症状
- 腹痛
- 吐き気・おう吐
- 下痢

皮膚の症状
- かゆみ
- じんま疹
- 赤くなる

顔面・目・口・鼻の症状
- 顔面の腫れ
- 目のかゆみや充血、まぶたの腫れ
- くしゃみ、鼻水、鼻づまり
- 口の中の違和感、唇の腫れ



アレルギー事故が起こったらどうすれば？

緊急性が高いアレルギー症状はあるか？

5分以内に判断する

B 緊急性の判断と対応 B-1 参照

ある

3ページ
見開いて右

ない

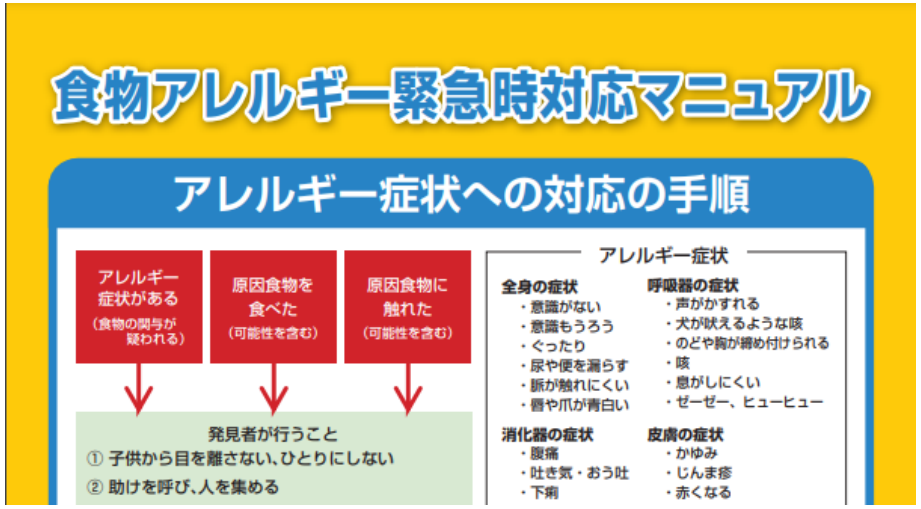
内服薬を飲ませる

↓

保健室または、安静にできる場所へ移動する

↓

5分ごとに症状を観察し症状チェックシートに従い判断し、対応する
緊急性の高いアレルギー症状の出現には特に注意する



B-1 緊急性が高いアレルギー症状

【全身の症状】

- ☐ ぐったり
- ☐ 意識もうろう
- ☐ 尿や便を漏らす
- ☐ 脈が触れにくいまたは不規則
- ☐ 唇や爪が青白い

【呼吸器の症状】

- ☐ のどや胸が締め付けられる
- ☐ 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
  （ぜん息発作と区別できない場合を含む）

【消化器の症状】

- ☐ 持続する強い（がまんできない）お腹の痛み
- ☐ 繰り返し吐き続ける

緊急性が高いアレルギー症状はあるか？

5分以内に判断する

B 緊急性の判断と対応 B-1 参照

ない

ある

B 緊急性の判断と対応 B-2 参照

① ただちにエピペン®を使用する　C エピペン®の使い方

② 救急車を要請する（119番通報）　D 救急要請のポイント

③ その場で安静にする

④ その場で救急隊を待つ

⑤ 可能なら内服薬を飲ませる

エピペン®が2本以上ある場合

反応がなく呼吸がない

心肺蘇生を行う

E 心肺蘇生とAEDの手順

反応がなく呼吸がない

エピペン®を使用し10～15分後に症状の改善が見られない場合、次のエピペン®を使用する

C エピペン®の使い方

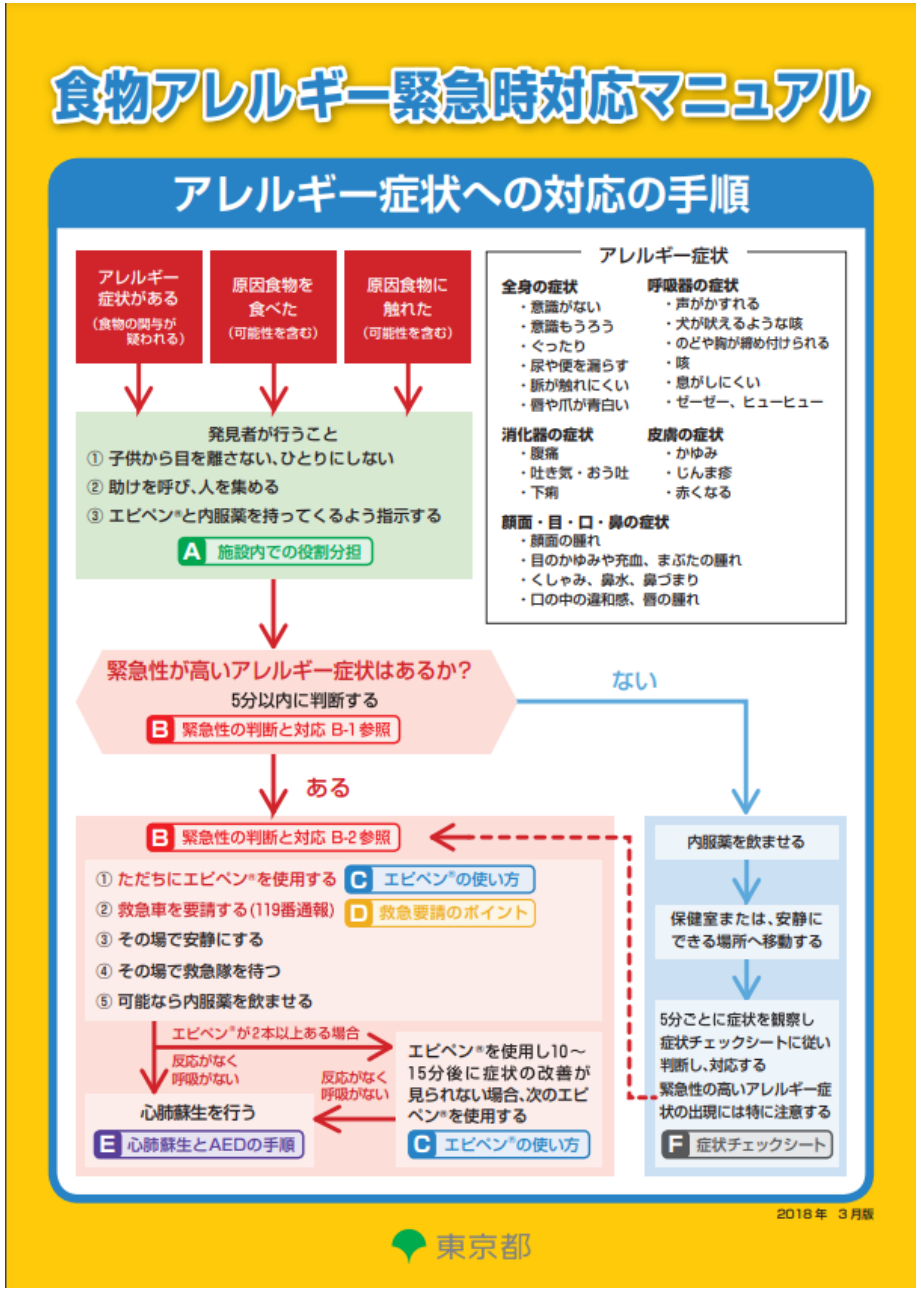
内服薬を飲ませる

保健室または、安静にできる場所へ移動する

5分ごとに症状を観察し症状チェックシートに従い判断し、対応する

緊急性の高いアレルギー症状の出現には特に注意する

F 症状チェックシート



アレルギー事故が起こったらどうすれば？

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外す

C エピペン®の使い方

◆それぞれの動作を声に出し、確認しながら行う

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外す

④ 太ももに注射する

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」

⑥ マッサージする

打った部位を10秒間、
マッサージする

介助者がいる場合

介助者は、子供の太ももの付け根と膝を
しっかり抑え、動かないように固定する

注射する部位

- 衣類の上から、打つことができる
- 太ももの付け根と膝の中央部で、かつ
  真ん中（Ⓐ）よりやや外側に注射する

仰向けの場合

座位の場合

アレルギー事故が起こったらどうすれば？

④ 太ももに注射する

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」

⑥ マッサージする

打った部位を10秒間、マッサージする

C エピペン®の使い方

◆それぞれの動作を声に出し、確認しながら行う

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外す

④ 太ももに注射する

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」

⑥ マッサージする

打った部位を10秒間、マッサージする

介助者がいる場合

介助者は、子供の太ももの付け根と膝をしっかり抑え、動かないように固定する

注射する部位

- 衣類の上から、打つことができる
- 太ももの付け根と膝の中央部で、かつ真ん中（Ⓐ）よりやや外側に注射する

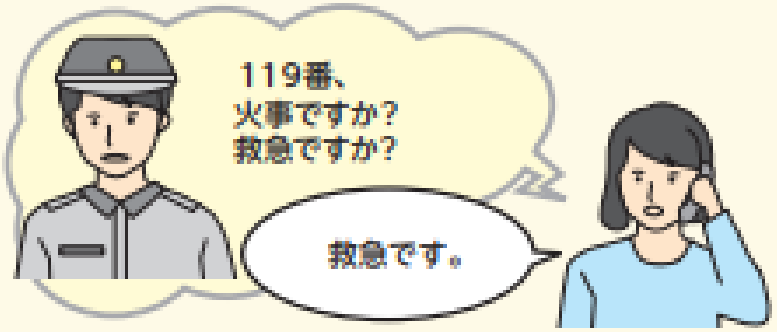
仰向けの場合

座位の場合

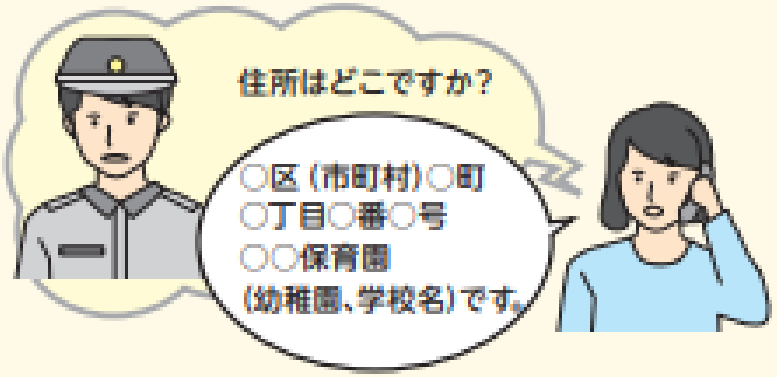
アレルギー事故が起こったらどうすれば？

D 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

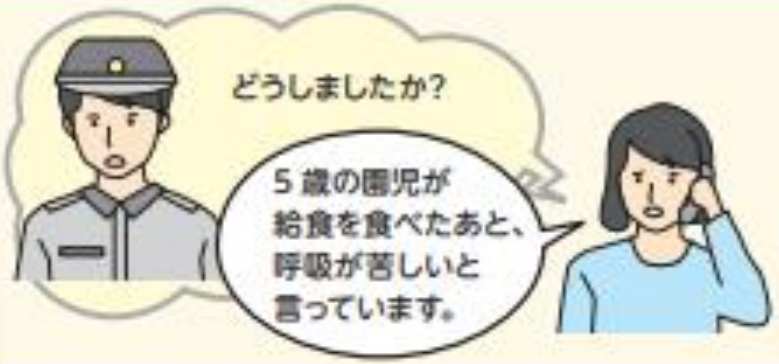


①救急であることを伝える



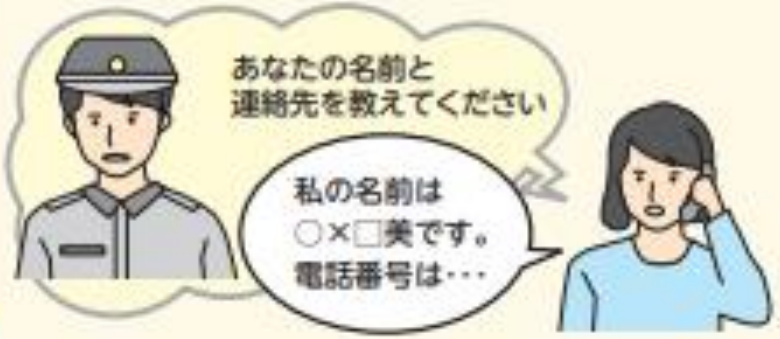
②救急車に来てほしい住所を伝える

住所、施設名をあらかじめ記載しておく



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

エピペン®の処方やエピペン®の使用の有無を伝える



④通報している人の氏名と連絡先を伝える

119番通報後も連絡可能な電話番号を伝える

※向かっている救急隊から、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
- その際、救急隊が到着するまでの応急手当の方法などを必要に応じて聞く

川崎市 KAWASAKI CITY

Google 提供 検索 検索の使い方

トップ | くらし・手続き | お知らせ イベント・募集 | 市の施設 | 川崎の魅力 みどころ

現在位置： トップページ › くらし・手続き › 緊急情報・日頃の備え › 消防 › 講習会情報 › 応急手当講習の種類について

応急手当講習の種類について

ツイッターへのリンクは別ウィンドウで開きます ツイート 2021年9月6日

コンテンツ番号85069

消防局では救急患者の救命効果の向上を目指して一家に一人、心肺蘇生法や止血法などの応急手当の実技を身につけた人、いわば「**市民救命士**」の養成を積極的に行っています。

応急手当講習の種類

1. 市民救命士養成講習

救命技能を忘れることなく、維持向上のため、おおむね3年ごとの再受講を推奨。

・心肺蘇生法講習（1.5時間） 教材費400円

胸骨圧迫及びAEDの使用方法等について習得できる講習。

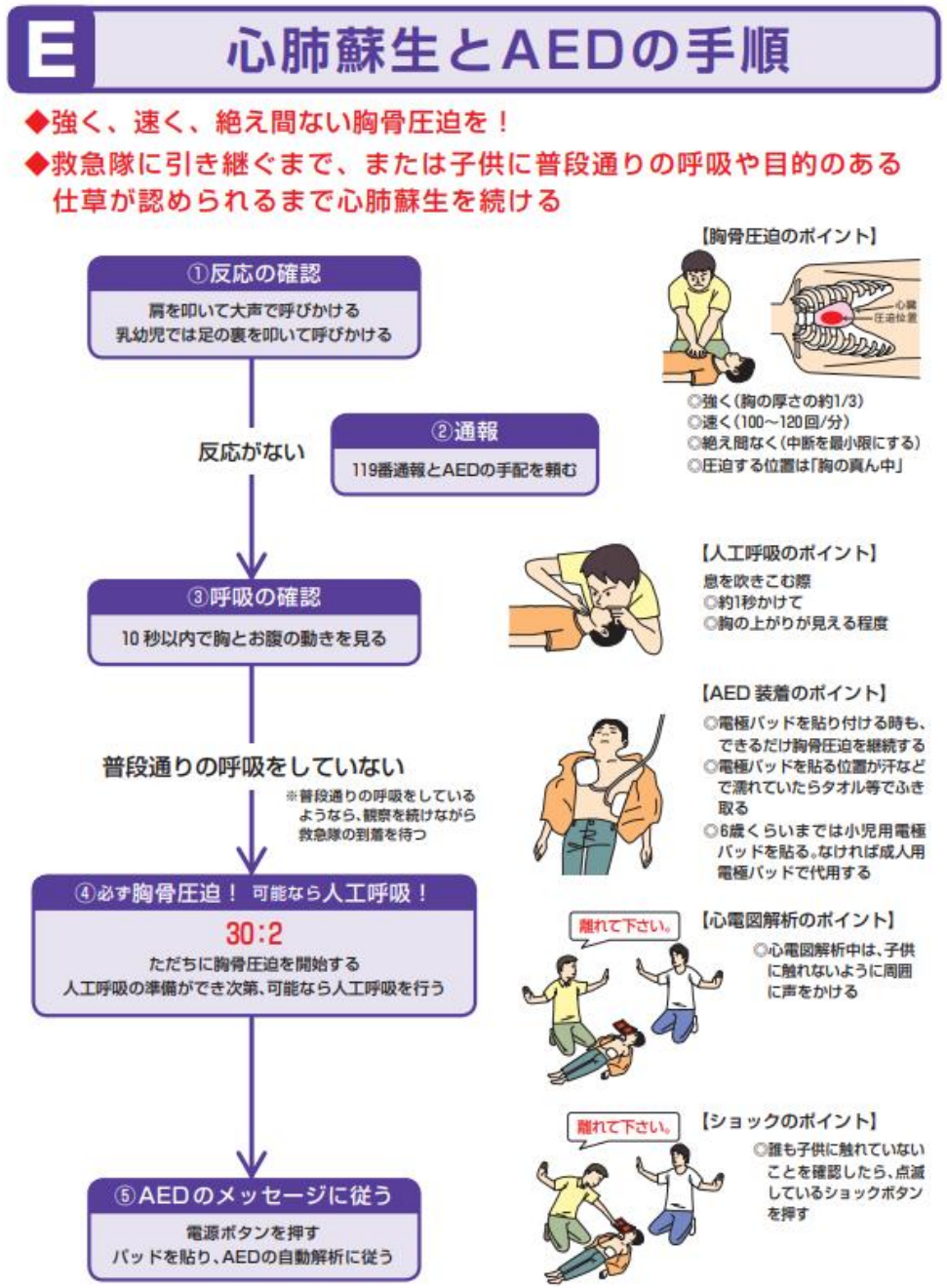
・普通救命講習1（3時間） 教材費800円

心肺蘇生法や気道異物除去法、大出血時の止血法などについて習得できる講習。

・普通救命講習3（3時間） 教材費800円

普通救命講習1に同じで、主に小児・乳児を対象とした内容の講習。

https://www.city.kawasaki.jp/840/page/0000085069.html



アレルギー事故が起こったらどうすれば？

アレルギー事故が起こったらどうすれば？

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つでもあてはまる場合、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 □ 意識もうろう □ 尿や便を漏らす □ 脈が触れにくいまたは不規則 □ 唇や爪が青白い		
呼吸器の症状	□ のどや胸が締め付けられる □ 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	□ 数回の軽い咳	
消化器の症状	□ 持続する強い（がまんできない）お腹の痛み □ 繰り返し吐き続ける	□ 中等度のお腹の痛み □ 1～2回のおう吐 □ 1～2回の下痢	□ 軽いお腹の痛み（がまんできる） □ 吐き気
目・口・鼻・顔面の症状	上記の症状が1つでもあてはまる場合	□ 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	□ 軽度のかゆみ □ 数個のじんま疹 □ 部分的な赤み
		1つでもあてはまる場合	1つでもあてはまる場合
	①ただちにエピペン®を使用する ②救急車を要請する（119番通報） ③その場で安静を保つ（立たせたり、歩かせたりしない） ④その場で救急隊を待つ ⑤可能なら内服薬を飲ませる B 緊急性の判断と対応 B-2参照 ただちに救急車で医療機関へ搬送	①内服薬を飲ませ、エピペン®を準備する ②速やかに医療機関を受診する（救急車の要請も考慮） ③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つでもあてはまる場合、エピペン®を使用する 速やかに医療機関を受診	①内服薬を飲ませる ②少なくとも1時間は5分ごとに症状の変化を観察し、症状の改善がみられない場合は医療機関を受診する 安静にし、注意深く経過観察

①ただちにエピペン®を使用する
②救急車を要請する(119番通報)
③その場で安静を保つ
(立たせたり、歩かせたりしない)
④その場で救急隊を待つ
⑤可能なら内服薬を飲ませる

B 緊急性の判断と対応 B-2参照

ただちに救急車で医療機関へ搬送

全身の症状	□ ぐったり □ 意識もうろう □ 尿や便を漏らす □ 脈が触れにくいまたは不規則 □ 唇や爪が青白い
呼吸器の症状	□ のどや胸が締め付けられる □ 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)お腹の痛み □ 繰り返し吐き続ける

①内服薬を飲ませ、エピペン®を準備する
②速やかに医療機関を受診する
（救急車の要請も考慮）
③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つでもあてはまる場合、エピペン®を使用する

速やかに医療機関を受診

- □ 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つでもあてはまる場合

①内服薬を飲ませる
②少なくとも１時間は５分ごとに症状の変化を観察し、症状の改善がみられない場合は医療機関を受診する

安静にし、
注意深く経過観察

- □ 軽いお腹の痛み（がまんできる）
- □ 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つでもあてはまる場合

お疲れさまでした。

長時間の御聴講ありがとうございます。

アレルギーを持っている消費者とご家族が
安心して外食できるお店が増えことを
願っています。

食物アレルギー表示に関する情報
消費者庁食品表示企画課
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy/
アレルギー表示のQ&A
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_labeling_act/pdf/food_labeling_cms101_200716_12.pdf
消費者庁　リコール情報サイト（アレルギーで検索）
https://www.recall.caa.go.jp/result/index.php