

# アナフィラキシーを知って防ごう!

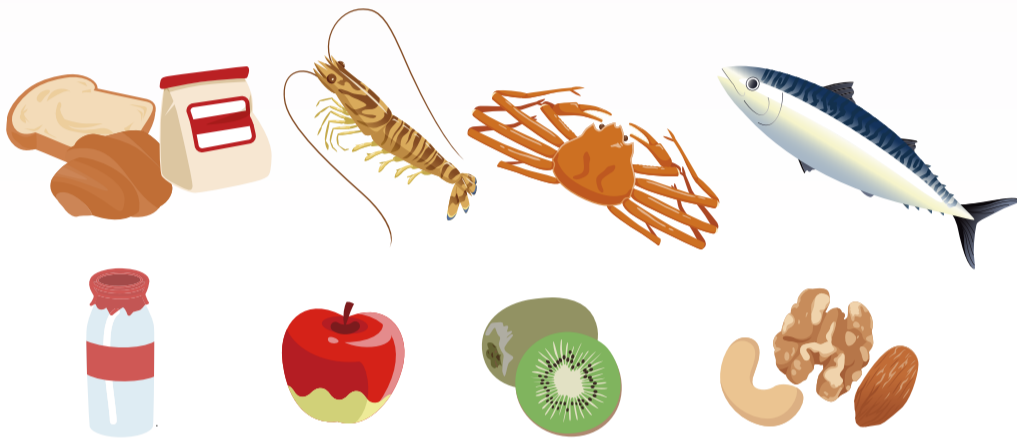
「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」とは、アレルゲン(アレルギー症状を引き起こす物質)となる食物に関して、普段は食べても反応が出ない量を摂取した後に、運動が刺激となってアナフィラキシー反応を起こすことがある食物アレルギーです。食物アレルギーは、食べるだけでなく、触ったり吸いこんだりして症状が起きることもあります。

アナフィラキシー・食物アレルギーへの知識を深め、みんなが協力してアレルギーのある人の事故を防ぐために助け合いましょう。

## アナフィラキシーを起こす主な原因

### 食べ物を食べる

小麦、エビ・カニ、魚、牛乳、果物、ナッツ類など



### 他にもこんな原因があるよ!

#### 薬を飲む、注射する

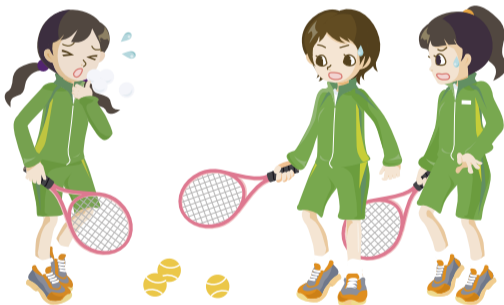
抗生物質、解熱鎮痛剤、ワクチン、麻酔薬など

#### 昆虫に刺されて毒などの成分が体内に入る

スズメバチ、アシナガバチ、ミツバチなど



## こんな事例があります



### 事例 1

昼休みに自宅から持参した弁当を食べ、5時間目の体育でバレーボールをしていた。30分くらいしたところで、口唇・まぶたの腫れ、手足の膨疹、呼吸苦が出現した。(高3・男子)

### 事例 2

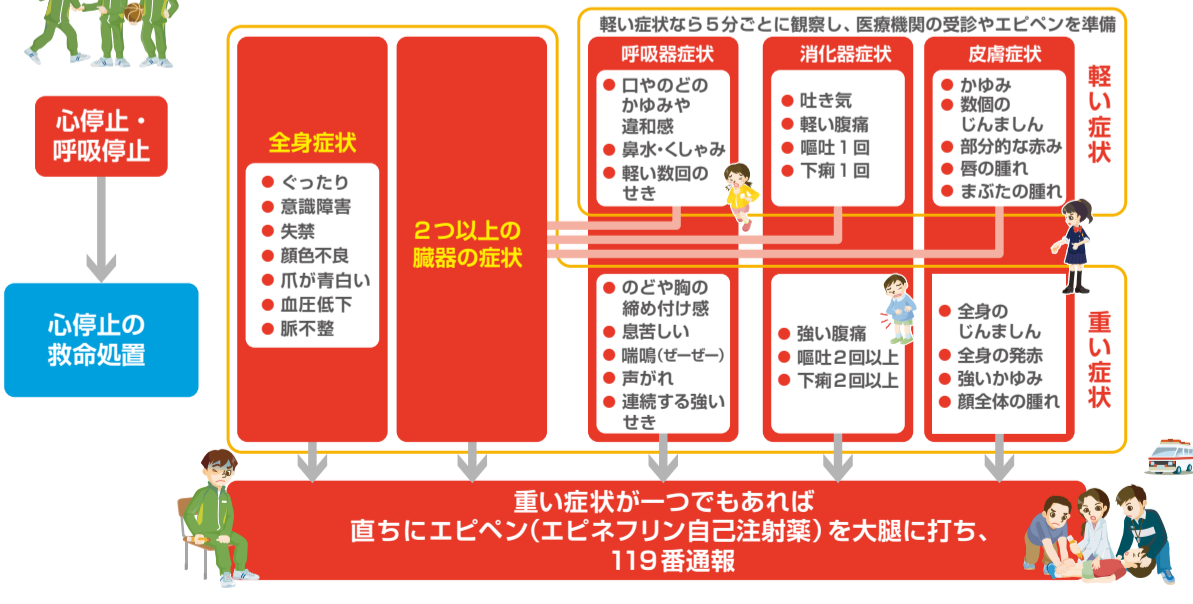
もも、みかん、オレンジの食物アレルギーのある生徒が、給食のぶどうゼリーあえに入っていた缶詰の黄桃を食べ、昼休みに運動場でサッカーをしていたところ、顔がかゆくなり、アナフィラキシーショックを起こした。(中2・男子)

(令和2年度災害共済給付データより)

## 食物依存性運動誘発アナフィラキシーへの対応

食後2時間以内に起こることが多いが、4時間後でも起こることがある

運動中または直後にアナフィラキシーを疑う症状が出現



具合が悪くなったり、友人に症状が出たりしたら、すぐに先生に知らせ、救急車を呼んでもらうなどの迅速な対応をしましょう。

「スポーツ事故防止 / 対応ハンドブック」もご活用ください!



[https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen\\_school/bousi\\_kenkyu/tabid/1956/Default.aspx#handbook](https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/tabid/1956/Default.aspx#handbook)

参考: 令和2年度スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業 「スポーツ事故防止ハンドブック(解説編)」、「スポーツ事故対応ハンドブック(フローチャート編)」