

アナフィラキシーを起こしたら

アナフィラキシーはアレルギー反応のひとつで、短時間に激しいアレルギー反応が現れることを言います。時には生命を脅かす危険な状態になることもあります（アナフィラキシー・ショック）。皮膚・粘膜症状（蕁麻疹、顔の腫れなど）、呼吸器症状（咳、喘鳴（ゼーゼー）など）、消化器症状（腹痛、嘔吐、下痢）、循環器症状（血圧低下など）、神経症状（元気がない、ぐったりする、失禁など）が出ます。



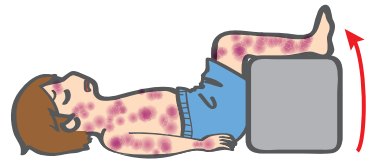
急いで受診

の目安

- ☐ 全身に蕁麻疹が出て顔が腫れる
- ☐ 呼吸が荒くて苦しそう
- ☐ 顔色が悪く、ぐったりしている
- ☐ 強い腹痛や嘔吐が続く

◆◆◆ 解説 ◆◆◆

- 上記のような症状があるときは、アナフィラキシーの可能性が高いので救急車を呼びましょう。全身の血管の緊張がゆるみ、心臓にかえてくる血液量が減るので、体を横にして足を上げ安静にします。アドレナリン自己注射薬（医療機関で処方が必要）を持っている方はすぐ使いましょう。
- アナフィラキシーの主な原因は、食べ物（鶏卵、牛乳、木の実など）、医薬品（造影剤など）、食物依存性運動誘発アナフィラキシー、昆虫（スズメバチ、アシナガバチなど）と報告されています。
- ハチに刺されて毒針が残っている時は、毛抜きなどで取り除きます。刺された場所の発赤と腫脹だけなら普通は心配いりませんが、赤みが広がり、腫れ・痛みが強くなるのであれば医療機関を受診してください。ハチ刺されは、2回目以降に症状が強くなる場合があるので注意が必要です。



- 体を起こしたり、自分で歩かせたりしてはいけません。脳に流れる血液（酸素）が少なくなると、意識を失うことがあります。
- 吐き気・嘔吐がある場合は、寝かせて体と顔を横に向けてください。
- 呼吸が苦しく、あお向けになれない場合は、上半身を起こし後ろに寄りかからせてください。

やけどをしたら

◆◆◆ 解説 ◆◆◆

- 受診する前に、水道水を流しっぱなしにして15分程度冷やしてください。できれば服を脱がせて、赤くなっている部分を冷やしましょう。水ぶくれは破らないように注意しましょう。
- バーベキューの炎や油によるやけどで、深いやけどになると皮膚が白もしくは黒くなることがあります。すぐに受診してください。
- やけどが広範囲の場合は冷やすと低体温になりますので、清潔なシートでおおってから毛布をかけ保温して救急車を呼びましょう。
- 顔や性器のやけどは、程度が軽そうに見えても、その後悪くなることもあるので医療機関を受診しましょう。
- ホットカーペット、あんか、カイロなどでは「低温やけど」（症状が見た目にはわかりにくかったり、痛みを感じにくいことがあるので、軽症と勘違いしてしまいがちです。）を起こすことがあるので注意が必要です。

