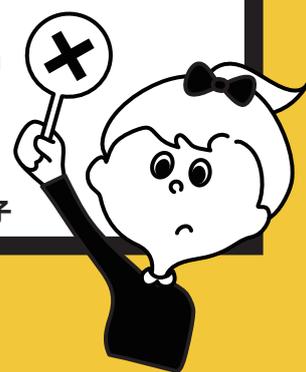


アレルギー食品の誤飲・誤食を防ごう

食物アレルギーカード

【監修】川崎幸クリニック 小児科医師 小牧 文代
川崎幸クリニック 看護師 / 小児アレルギーエドゥケーター 望月 勢津子



How to use

食物アレルギー反応を引き起こす食べ物は、人によって違います。

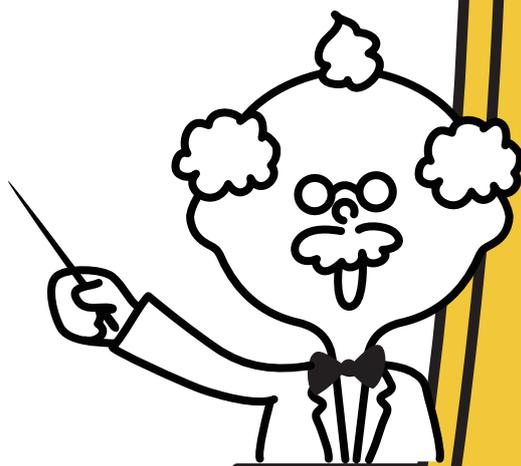
特に、小さい子どもの場合、食べてはいけない物を自分で説明することが難しいため、自分で気づかぬうちに口にして、アレルギー症状を引き起こしてしまう可能性があります。

このシートは、保護者の方や子ども自らが伝えられないとき、周囲にアレルギーの有無を伝え、誤飲・誤食を防ぐためのカードです。

アレルギーの有無とその品目がひと目で分かるよう、裏面のアレルギー品目一覧から該当するものを切り取って、3枚目のカード台紙に貼りつけて下さい。赤枠に沿って切り取るとアレルギーカードとして利用できます。

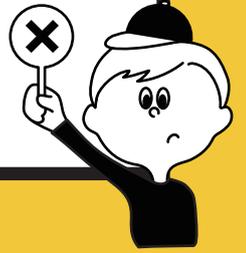
食物アレルギーカードは名刺サイズです。手荷物などに入れておき、常に持ち歩くようにしましょう。

※印刷推奨サイズ：A4（両面印刷 / 長辺とじ）





アレルギー品目一覧



 たまご	 乳	 小麦	 そば	 えび	 かに	 ピーナッツ	その他
 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	その他
 牛肉	 くるみ	 ごま	 さけ	 さば	 大豆	 鶏肉	その他
 バナナ	 豚肉	 まつたけ	 もも	 やまいも	 りんご	 ゼラチン	その他

 たまご	 乳	 小麦	 そば	 えび	 かに	 ピーナッツ	その他
 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	その他
 牛肉	 くるみ	 ごま	 さけ	 さば	 大豆	 鶏肉	その他
 バナナ	 豚肉	 まつたけ	 もも	 やまいも	 りんご	 ゼラチン	その他

※アレルギー品目は、厚生労働省より表示を義務、または推奨されている 28 品目をもとに掲載しています。

※上記一覧以外のアレルギーをお持ちの場合は、「その他」の枠にご自身でご記入の上、お使いください。



アレルギーカード台紙



食物アレルギー
があります



食べられません

食物アレルギー
があります



食べられません

食物アレルギー
があります



食べられません

食物アレルギー
があります



食べられません

アナフィラキシーに注意！

発症後、極めて短い時間のうちに全身にあらわれるアレルギー症状をアナフィラキシーと言います。

アナフィラキシーの症状は人によって様々です。

もっとも多いのは、じんましんや赤み、かゆみなどの「皮膚症状」、次に目のかゆみや唇の腫れなどの「粘膜症状」、咳やぜいぜい、ヒューヒューなどの「呼吸器症状」などがあり、腹痛や嘔吐などの「消化器症状」などが現れることもあります。

このアナフィラキシーによって、血圧の低下や意識障害などを引き起こし、場合によっては生命を脅かす危険な状態（アナフィラキシーショック）になることもあります。

いったん症状が良くなっても、時間をおいて再度症状が出ることもあります。アナフィラキシーを疑ったら速やかに医療機関を受診するようにしましょう。



アレルギーカード裏面

 氏名 / 生年月日 

 保護者氏名 / 連絡先

 かかりつけの病院・医師 / 連絡先

 その他

 氏名 / 生年月日 

 保護者氏名 / 連絡先

 かかりつけの病院・医師 / 連絡先

 その他

 氏名 / 生年月日 

 保護者氏名 / 連絡先

 かかりつけの病院・医師 / 連絡先

 その他

 氏名 / 生年月日 

 保護者氏名 / 連絡先

 かかりつけの病院・医師 / 連絡先

 その他

 病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる



みんなの健康塾ちゃんねるでは、健康・医療に関する動画、電子書籍、健康レシピ、脳トレやチェックシートなどのお役立ちコンテンツなど、さまざまな年代の方向けのコンテンツをご紹介します。

コンテンツ監修は、実際に現場で働く医師・看護師・管理栄養士などの医療技術職たちです。無料で閲覧・ダウンロードができますので、ぜひお役立てください！

LINE
& Instagram



最新情報をLINE
でCHECK！



インスタ限定コン
テンツ公開中！