

# 7

## もしアナフィラキシーになったら

まず落ち着いて、素早い対処ができるよう正しい知識で備えましょう。

### 原因物質をとりのぞく

食べ物の場合は、口の中に残っていればすぐに出して水でゆすぎ、手や体についたら、水で洗い流します。

ハチに刺され場合は毒針が残っていても無理に取り除こうとしたり、毒を出すためにつまんだりしてはいけません。逆に、毒そのものや毒針、細菌を体内に押し込んでしまうことがあるので、最寄りの医療機関へ行って処置してもらいます。

### 症状をおさえるために

急速に重い症状になってしまうことがあるので、症状や程度に応じて適切なお薬を使うことが大切です。

皮膚や粘膜の軽い症状には抗ヒスタミン薬、呼吸器の症状には気管支拡張薬、症状が重くなってくると副腎皮質ステロイド薬などを使います。のどや呼吸器に強い症状があらわれ、アナフィラキシー・ショックにつながる症状が出た場合には、ショック症状を防ぐためのアドレナリン自己注射薬（アナフィラキシー補助治療剤）を用います。あくまでもショック症状を一時的に緩和するためのお薬なので、使用后は、すぐに救急車を呼び、一刻も早く医療機関を受診することが必要です。

### 急に動かさず、安静な体位をとる

いったんアナフィラキシーの症状が治まっても、時間をおいて再び症状があらわれる場合もあります。しばらくの間は注意深く状態を見守り、医師に相談をしましょう。

