

食物アレルギーがある方のための

海外旅行のヒント



SHRIMP



CRAB



WALNUT



WHEAT



CASHEW NUT



EGG



MILK



PEANUT

【総監修】

独立行政法人国立病院機構 相模原病院 臨床研究センター長
海老澤 元宏 先生

【監修】

昭和医科大学 医学部 内科学講座 呼吸器・アレルギー内科学部門 助教
能條 真 先生

【協力】

★ 昭和医科大学 医学部 医学教育学講座 准教授 / 内科学講座 呼吸器・アレルギー内科学部門 准教授
鈴木 慎太郎 先生



はじめに

監修者のことば

総監修：海老澤 元宏 先生（独立行政法人国立病院機構 相模原病院 臨床研究センター長）

食物アレルギーは、小児から成人まで幅広くみられ、身近なアレルギー性疾患のひとつになっています。そのため、食物アレルギーがあっても家族や友人との海外旅行をあきらめることなく楽しんでもらいたい、という思いから本冊子を作成しました。

海外では、多くの国がアレルギー表示を義務付けていますが、そのアレルゲン*リストは各国で異なり、日本で表示が義務付けられているアレルゲンとなる原材料が表示されていない場合があります。また、日本では許可されていない可能性表示（May contain）がされており、日本のように厳密に管理されていないので注意が必要です。そのため、食物アレルギーのある方が海外旅行をする際には、ご自身のアレルゲンをしっかり把握し、滞在国の言語で伝えることができるよう、入念な準備が必要です。本冊子では、海外旅行の準備から現地ですごすために気をつけることをわかりやすくまとめています。ぜひ活用していただけたら幸いです。

*アレルギー症状を引き起こす物質

監修：能條 眞 先生（昭和医科大学 医学部 内科学講座 呼吸器・アレルギー内科学部門 助教）

食物アレルギーのある方が海外旅行をすることは、容易なことではありません。

私自身、長年重度の食物アレルギーと喘息を抱え、今でも年に数回アナフィラキシーを経験していますので、海外に行く際には相当な準備と覚悟をもって臨んでいます。

この冊子では、食物アレルギーのある方が海外旅行をするためのヒントを、自身の経験も交えながら紹介しています。国内旅行と比べて海外旅行は、より慎重に注意深く準備をする必要がありますが、その先には多くの感動や自身の成長が待っています。本冊子を参考にし、大いに旅行を楽しんで、たくさんの思い出を作ってください。

協力：鈴木 慎太郎 先生（昭和医科大学 医学部 医学教育学講座 准教授 / 内科学講座 呼吸器・アレルギー内科学部門 准教授）

冊子概要

本冊子は、オーストラリアおよびニュージーランドの臨床免疫学・アレルギーの専門家が所属するオーストラリア臨床免疫学・アレルギー学会（ASCIA）が作成した、アナフィラキシーのリスクがある方の海外旅行をサポートするために作成された「トラベルチェックリスト」を日本語訳したものです。

食物アレルギーの患者さんが海外旅行をするにあたり、言語の問題はNPOなどが作成したサポートブックや各種団体の翻訳ツールなどがありますが、「薬や保険の準備」「渡航先の医療機関受診」「渡航先の食事」などは患者さんご自身で調べるのが難しいと思われます。そこで本冊子では、そのポイントを「column 能條先生からのアドバイス」として記載しました。

参考：ASCIA（<https://www.allergy.org.au/>）

オーストラリアおよびニュージーランドの社会状況および医療事情を反映した内容となっているため、日本の状況とは異なる箇所があることをご承知ください。また、社会状況、緊急医療体制を含めた医療事情も各国で異なります。本冊子がすべての注意事項をカバーしているわけではありませんので、海外旅行をされる際は、必ずかかりつけ医やアレルギー専門医のいる医療機関を受診し、相談のうえ、渡航先に応じてご自身に必要な準備を十分に行っていただきますようお願いいたします。



SEAT



事前の計画について

かかりつけ医に以下の依頼が必要な場合があります。

- 旅行中に必要な薬の処方箋
- 服用薬の説明文書 column 能條先生からのアドバイス① 参照
- 予防接種^{※1}（予防接種については P.4 をご参照ください）
- 旅行保険契約のための医師の報告書（必要に応じて）

※1 渡航先によって、海外渡航のためのワクチン（予防接種）の検討が必要です。
ご自身の渡航先に応じてその必要性を確認しましょう。



厚生労働省検疫所
「海外渡航のためのワクチン（予防接種）」

.....
column 能條先生からのアドバイス①
.....

服用薬の説明文書（英文診断書）について

医薬品の携帯により、必要以上に税関で検査をされるケースがあります。英文診断書は病名・病状、保持している薬剤だけでなく、患者さんの住所や医療機関の詳細などの記載が必要です。ただ、統一された書式がなく、テンプレートが存在しない病院も見受けられます。自己投与可能なアドレナリン製剤については、英文診断書のテンプレートが、日本小児アレルギー学会のWebサイトなどに掲載されていますので、かかりつけの医師に相談しましょう。



Travel Checklist



薬について

- 薬は旅行中に十分に足りるよう持参し、日程に遅れが生じた場合や、薬を紛失した場合、または薬の量を増やす必要が生じた場合に備えて、予備の分も用意してください。
- 薬の使用期限が切れていないこと、また旅行中に切れないことを確認してください。
- 自己投与可能なアドレナリン製剤を処方されている場合は、旅行中も含めて、常に携帯してください。もし自己投与可能なアドレナリン製剤を使用したときのために、もうひとつ処方を受けられるかどうかを確認しておいてください^{※2}。
- 薬は本来のパッケージ（医療機関や薬局で交付されたパッケージ）のまま持参してください。医療用医薬品の輸出には規制があるため、これにより出国する際の保安検査や税関で問題が生じるリスクを減らすことができます。また、他の国に入国する際も、保安検査や税関での問題が生じる可能性があります^{※3}。
- 特に重要な薬は、機内持ち込み荷物に入れてください。自己投与可能なアドレナリン製剤は、預け入れ荷物や機内の頭上の収納棚に入れしないでください。常に取り出しやすい場所に置いておく必要があります。

※2 処方に関しては、かかりつけの医師にご相談ください。

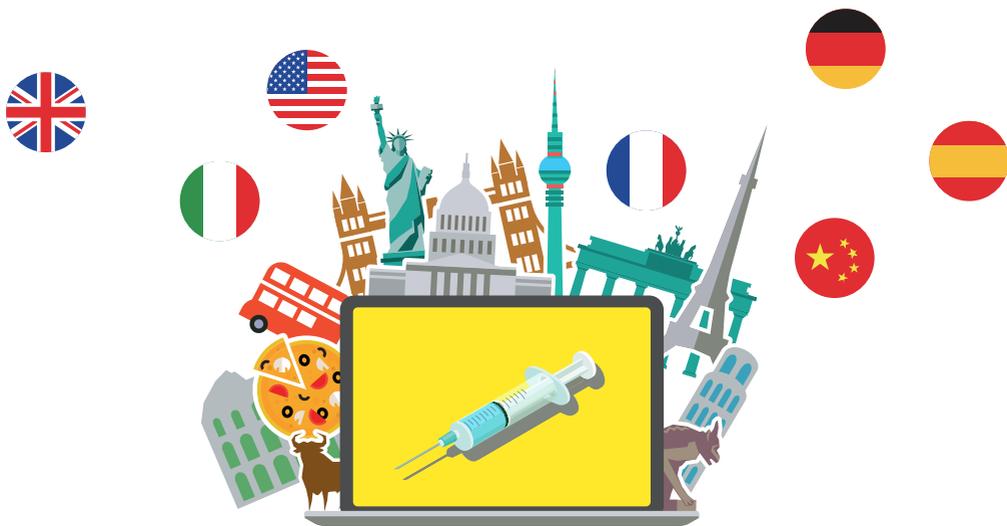
※3 医薬品を所持して海外に渡航する場合に、渡航先によって、医師の診断書などの書類や持ち込み・持ち出し量の制限、事前の許可申請などが必要な場合があります。事前に渡航先の制度を確認しましょう。

厚生労働省「[海外渡航先への医薬品の携帯による持ち込み・持ち出しの手続きについて](#)」



医薬品は処方された包装のまま携帯。
自己投与可能なアドレナリン製剤は
いつでも簡単に取り出せるように





予防接種について

- 呼吸器感染症は気管支喘息を誘発する可能性があるため、インフルエンザやその他の利用可能なワクチン接種を検討することをお勧めします。卵アレルギーがある場合でも、通常はインフルエンザワクチンを安全に接種できます^{※4}。
- 卵成分を含有するその他のワクチンが必要な場合は、専門医のアドバイスが必要です。

※4 インフルエンザワクチンは製造過程で有精卵が使われ、微量の鶏卵タンパク質が混入している可能性がありますが、通常の接種で重篤な反応が生じる可能性はきわめて低いといわれています。

column 能條先生からのアドバイス②

渡航先に応じたワクチン接種について

厚生労働省検疫所「海外渡航のためのワクチン（予防接種）」には渡航先別に必要なワクチンが記載してあります。最寄りのトラベルクリニックや病院などで、必要な予防接種が打てるか確認しましょう。特に重度の気管支喘息などで呼吸器感染症が重症化する可能性がある患者さんは、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などのワクチンを接種しましょう。インフルエンザワクチンは季節によって本邦内で流通していない場合もありますが、日本と海外では感染症の流行時期が真逆なこともあるので注意が必要です。



厚生労働省検疫所
「海外渡航のためのワクチン
（予防接種）」



旅行代理店や航空会社に 食物アレルギーについて伝えてください

- 航空券を予約する前に、航空会社の食物アレルギーに関するポリシーを十分に確認してください。
- 旅行代理店や航空会社に、事前に食物アレルギーについて伝えてください^{※5}。

※5 アレルゲン対応食だけでなく、アレルギーバフファーズの用意などの対応をしてくれる航空会社もあります（P.8 参照）。航空会社独自の診断書が必要な場合もあるため、早めに確認し、対応しましょう。

食物アレルギーが
あります！



保険について

- 十分な海外旅行保険に加入してください^{※6}。
- あなたの病状に保険が適用されることを確認してください。特別な承認が必要な場合があります^{※7}。
- 医師の診断書やアナフィラキシーに保険を適用するための追加料金など、特別な条件がないか確認してください。

※6 海外旅行中に発症した病気での治療費は「疾病治療費用」¹⁾で補償されていますが、既往症（持病）の症状が悪化したことで受けた治療に対する費用は補償対象外です²⁾。そのため、食物アレルギーのような既往症（持病）による急激な悪化により医師の治療が必要となる可能性がある場合は、それに対する応急治療が十分補償されるかどうか契約時にしっかり確認しましょう。

1) 日本損害保険協会 - 損害保険 Q&A - からだの保険・他 - 問 77 海外旅行保険

2) 先元将人：日本国際観光学会論文集 2016；23：189-195

※7 日本ではあまり例はありません。



病院およびその他の医療機関について

- 旅行中の滞在先の救急医療機関の場所と連絡先を確認し、必要な場合にその情報が確認できるようにしておいてください。
- 海外では救急車が有料の場合もあるため、携帯電話などで救急サービスに連絡する方法を確保してください^{※8}。
- 海外では救急車が有料の場合もあるため、渡航先の救急対応について事前に確認しておいてください。

※8 Wi-Fi だけでは通話ができないケースがありますので、ご注意ください。

column 能條先生からのアドバイス③

渡航先の医療機関の見つけ方

渡航先の病院受診方法(国際ローミングや現地 SIM カードなどの海外での連絡方法、周りの人に救急車を呼んでもらうための緊急連絡先カード・現地の言語で記載されたアレルギー確認カード^{※9}など)の準備が非常に重要です。さらに現地での不安を減らすために、日本語対応ができる医療機関・医師などを探しておき、現地で何かあった場合の相談先を作っておくことも重要です。外務省「世界の医療事情」では、国・地域ごとの医療事情や緊急搬送先病院・日本語ヘルプデスク・医師の有無などの詳細を記載しているため、渡航先の医療機関を事前に調べてみましょう。



外務省
「世界の医療事情」

※9 英語で記載されたアレルギー確認カードについての解説を P.10 に、緊急連絡先カードのサンプルを本冊子の巻末ページに掲載しています。

国際ローミング：海外滞在中、現地の通信設備を利用して日本の通信設備と接続し、通信・通話する
現地 SIM カードによる接続：現地で使用可能な SIM カードと入れ替えることで現地の回線を利用して通信・通話する
ポケット Wi-Fi による接続：Wi-Fi から飛ばす電波を利用して通信する（基本的に通話はできない）



宿泊施設について

- 食物アレルギーがある場合は、安心して自炊ができる宿泊施設を検証しましょう^{※10}。
- 重度の気管支喘息やアレルギー性鼻炎（花粉症）の症状がある場合、関連する吸入アレルギーのリスク（ペットなど）について、予約時に問い合わせてください。
- 外出時に体調を崩しやすい場合は、かかりつけ医に相談してください。旅行期間中に薬を増量したり、新たに服用を開始するケースもあります。

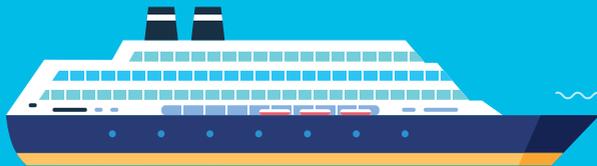
※10 重度の食物アレルギーの場合。



column 能條先生からのアドバイス④

宿泊施設の清掃状態について

部屋の清掃状況次第で喘息発作を生じることがある重度の喘息患者さんの場合、ダニ・ハウスダスト・カビ・ペットの毛などの空気中やベッド・ソファのアレルゲンにも注意が必要です。ホテルの予約時に、禁煙部屋、ペット禁止部屋、プールが遠く湿度・カビが少ない部屋などの準備ができるかを確認し、念入りな清掃を依頼しましょう。必要に応じてシーツなどの持参も検討しましょう。



搭乗または乗船時（飛行機または船）

- 搭乗または乗船時に、乗務員にアレルギーのことを伝え、自己投与可能なアドレナリン製剤（処方されている場合）の場所を伝えておきましょう。
- 緊急用の薬は機内持ち込み荷物に入れてください。
自己投与可能なアドレナリン製剤を携帯している場合は、頭上の収納棚ではなく、手元か前の座席の下に置いてください。シートベルトを着用したままでも自己投与可能なアドレナリン製剤を取り出せるようにしておく必要があります。
- 航行中にアレルギー反応が起こった場合は、必要に応じてサポートを受けられるよう乗務員に伝えてください。
- 食物アレルギーの幼児にアレルギーの原因となる食べものが提供される可能性を減らすために、周囲の乗客に食物アレルギーであることを伝えておきましょう。
- 自分で食べものを持参することを検討しましょう。ただし、国際線では液体の持ち込み制限に注意してください。これは特に、液体の抗ヒスタミン薬や乳児用ミルクのボトルのサイズを考慮する際に重要です。
- 食物アレルゲンが残っている可能性があるため、テーブルやひじ掛けを拭いておくのとよいでしょう（接触により軽度のアレルギー症状が引き起こされることがあります）^{※11}。
- 食物アレルゲンの蒸気や粉じんを吸入すると、アレルギー性鼻炎（花粉症）や軽度の喘息症状を引き起こす可能性があります。実際に口にしない限り、重度のアレルギー反応を引き起こすリスクは非常に低いです。
- 一部の航空会社では「アレルギーバッファゾーン」（アレルギーのある人の周囲数列にアレルゲンとなる食品を提供しない）が用意されています。ただし、申し込むことができても、実際に利用できるかどうかは確実ではありません。また、「アレルギーバッファゾーン」の有効性はまだ検討されていないため、アレルゲン曝露のリスクを減らす効果的な方法かどうかは分かっていません。

※11 一部の旅客機では、身の回りの清拭のためにアーリーチェックインができる可能性があります。予約時に確認しておきましょう。

column 能條先生からのアドバイス⑤

機内の飲食・安全な補助食品（コーンフレーク等）の準備について

機内食のアレルギー対応については利用する航空会社によって異なります。微量の食物アレルゲンで症状が誘発される患者さんの場合は、持ち込み食や、空港ロビーで事前に食事をするとよいでしょう。ただし、持ち込み食の場合、機内に持ち込めることや禁輸品以外であることなどを考慮する必要があります。多くの国では畜肉含有品の輸出入を禁止しており、カップ麺には肉エキスが含まれるものが多いので注意が必要です。肉類を含む「28品目不使用」で、お湯を入れるだけで食べられるカレーやリゾットなどが便利です。災害食やコーンフレークなどを利用するのもよいでしょう。

機内には持ち込めませんが「28品目不使用」のレトルトカレーも現地の補助食品として活用できます。



column 能條先生からのアドバイス④

飲酒のリスク、cofactor (増悪因子) について

cofactor (増悪因子) はアレルギー症状を増悪させる要因のことで、運動・飲酒・入浴・感染症・痛み止め (NSAIDs) などがあげられます。普段なら問題のないアレルゲン量でも前後2～3時間の飲酒などの cofactor があると、症状が急激に増悪する場合があります¹⁾。

飲酒は、cofactor であることに加え、判断能力の低下を引き起こします^{1), 2)}。そのため、誤食のリスクも増加する可能性が考えられます。また、アナフィラキシーを発症した際も、ただでさえ不慣れた緊急対応 (病院受診や救急要請を含む) を十分に行えない可能性も高くなると考えられます。その他、ビールやカクテル自体にアレルゲン (そば、ナッツ等) が混入する可能性もあり、海外での飲酒自体を控えたほうが安全かもしれません。

1) 日本小児アレルギー学会. 食物アレルギー診療ガイドライン 2021. P194-195. 2021

2) Topiwala A et al.: BMJ 2017; 357: j2353



Food Allergy Alert

I have "Severe Allergy"

to

To avoid a life-threatening reaction,
I must avoid all of the above ingredients.

コミュニケーションを取るための
サポートツールを
常に携行しましょう



携帯可能なカードについて

- 冊子に付属しているカードは、簡単に切り離して持ち運ぶことができます。海外旅行中に外食する場合は、自身のアレルギーアラートについて現地の言語で記載されたアレルゲン確認カードを用意しておく、飲食店などのスタッフに見せることができます^{※12}。

※12 海外ではシェフカードとも呼ばれています。英語のアレルゲン確認カードは、ヴィアトリス製薬同会社「アナフィラキシーってなあに.jp」からもダウンロードできます。また、英語以外の言語圏へ旅行する場合は、こちらを参考に現地の言葉で記載したカードを作成し、携帯するとよいでしょう。

column 能條先生からのアドバイス⑦

現地での飲食について

発展途上国を含めて、世界基準に基づいたアレルゲン表示に対応する国が増えましたが、その厳格性は国ごとに異なります。先進国であってもその信頼性は必ずしも高くなく、アレルゲン表示の厳格性という観点では日本、スイス、オーストラリア、EU（イギリス含）、カナダ、アメリカ等が比較的安全とされています^{1)～3)}。

現地の伝統食を食べたいときは、事前にそのアレルゲンを日本語の Web サイトで確認する、日本にあるその国の料理店でどういったアレルゲンが混入するかを確認するといった方法が考えられます。さらに、現地言葉でご自身のアレルギー食材について書かれた「アレルゲン確認カード」を事前に準備し、現地でお店の人に自身の食物アレルギーを示して、食べても安全か確認するようにしましょう。言語に不安があったり、海外の方により視覚的に理解してもらいたい場合は、29品目の食品のイラストが描かれたアレルゲン確認カードを提示するとよいでしょう（この冊子から切り離してお使いいただけます）。

また、海外では日本であまり食べる機会がない食材を使用している場合がありますが、ピーナッツアレルギーのある患者さんがルピナス豆、レンズ豆、フェヌグリークなどのマメ科の食物で⁴⁾、木の実アレルギーのある患者さんがピンクペッパーやスマックの実などでアレルギー反応を起こすことがあります⁵⁾。ご自身がアレルゲンとして認識していない食品に対してもアレルギーが生じる可能性があることも念頭に置いておきましょう。

1) Allen KJ et al.: World Allergy Organ J 2014; 7(1): 10

2) Akiyama H et al.: Bull. Natl Inst. Health Sci 2021; 139: 10-19

3) La Vieille S et al.: J Allergy Clin Immunol Pract 2023; 11(4): 977-985

4) Muller T et al.: Pediatr Allergy Immunol 2022; 33(9): e13846

5) Bastiaan-Net S et al.: Int Arch Allergy Immunol 2019; 178(1): 19-32

I have “Severe Allergy”

to

In order for me to avoid a life-threatening reaction, I must avoid.
Please make sure that my food does not contain any of the ingredients,
and that any utensils and equipment used to prepare my meal,
as well as prep surfaces, are fully cleaned immediately before using.



えび
Shrimp



かに
Crab



くるみ
Walnut



小麦
Wheat



そば
Buckwheat



たまご
Egg



乳
Milk



落花生
Peanut



カシューナッツ
Cashew Nut



アーモンド
Almond



アワビ
Abalone



イカ
Squid



いくら
Salmon Roe



オレンジ
Orange



キウイフルーツ
Kiwi



牛肉
Beef



ごま
Sesame



鮭
Salmon



さば
Mackerel



大豆
Soybean



バナナ
Banana



豚肉
Pork



マカダミアナッツ
Macadamia nut



もも
Peach



やまいも
Yam



りんご
Apple



ゼラチン
Gelatin



ピスタチオ
Pistachio

THANK
YOU
for your help.



Food Allergy Alert

For my meal, can you please confirm that my meal
does not contain any of the ingredients listed on the
top of this card, and that any utensils / equipment
and preparation surfaces used to prepare the meal
are fully cleaned immediately before using.

THANK YOU for your cooperation.

To avoid a life-threatening reaction,
I must avoid all of the above ingredients.

Food Allergy Alert

I have “**Severe Allergy**”

to



↑
「アレルギー確認カード」は
こちらから
ダウンロード可能です。
アレルギー確認カードについては
P.10をご参照ください。
←



Please HELP ME!!

Anaphylaxis Now.

Please call an ambulance right away.

I have a severe food allergy,
and I might have eaten it by mistake.
Please take me to the ER. I have adrenaline (epinephrine) device.
If you know how to use it, please administer it immediately.

Emergency Contact Card

氏名 (日本語 / Alphabet) :

生年月日 / Date of Birth :

血液型 / Blood Type : (Rh: + / -)

既往症 / Previous Illness :

アレルギー / Allergies :

治療薬 / Medications : ()

epinephrine delivery device / Anti-Histamine / Steroid

現地での緊急連絡先 (Local Contact)

担当 / Contact Person :

電話番号 / Phone Number :

滞在先 / Place of Stay :

日本国内の緊急連絡先 (Contact in Japan)

氏名 (Alphabet) :

電話番号 / Phone Number : +81-

「緊急連絡先カード」

はこちらからもダウンロード可能です。
緊急連絡先カードについては
P6をご参照ください



切り取って、この面を中心に折って
携行してください



リンク集

● 外務省



海外渡航・滞在
「世界の医療事情」

国・地域別に医療事情、日本語対応病院の記載、医務官駐在公館リストも



海外安全ホームページ
「海外安全 虎の巻～海外旅行のトラブル回避マニュアル～(PDF)」

七：感染症と健康管理 (p.101-109) も必見

● 厚生労働省



健康・医療
「海外渡航先への医薬品の携帯による持ち込み・持ち出しの手続きについて」

共通の注意事項、各国・地域別の医薬品の持ち込みに関する規制・手続きの概要などについての記載がある



海外渡航のためのワクチン（予防接種）
目的および地域別に必要なワクチンが記載されている

● 各種団体



アレルギーポータル
(日本アレルギー学会+厚生労働省)
食物アレルギーを含むアレルギー疾患全般の患者向け情報が満載



FARE : Food Allergy Research & Education (英語で書かれたWebサイト)
食物アレルギーに関する信頼できる情報源。自身の食物アレルギーを示すことができる



FARE
「シェフカード」
(10言語: 英語、中国語<繁体・简体>、オランダ語、フランス語、ドイツ語、イタリア語、日本語、ポルトガル語、スペイン語、スウェーデン語) のサンプル版も掲載
(日本のアレルギー表示に非対応)



FARE
「Tips for International Travel」
食物アレルギーのある方が海外に行く際のヒントがまとめられている



FARE
「Common Allergens」
アレルゲンについて種類別に解説されている



FARE
「Traveling」
海外に限らず、飛行機を使う旅のヒントなどがまとめられている



ピアサポート F.A.cafe
「食物アレルギーサポートブック」
食物アレルギーのある人の海外旅行をサポートするための冊子。英語表現集も掲載

アナフィラキシー
ってなあに .jp

🔍 検索

<https://allergy72.jp>



自己投与可能なアドレナリン製剤の
使い方はこちらから

マイエピ



発行 ヴィアトリス製薬合同会社

東京都港区麻布台一丁目3番1号