

## 食物过敏症状出现时…

当摄入过敏原食物时，全身会出现各种症状。  
如果出现以下任何症状，建议使用肾上腺素自动注射药笔“EPIPEN®”  
如出现症状，请大声寻求帮助，立刻就医！

日本处方中EPIPEN®  
有0.3毫克和0.15毫克药物配方



图：0.3毫克配方

消化系统症状	<ul style="list-style-type: none"><li>● 反复持续呕吐</li><li>● 持续的强烈（无法忍受）的腹痛</li></ul>
呼吸系统的症状	<ul style="list-style-type: none"><li>● 喉咙及胸部发闷</li><li>● 声音嘶哑</li><li>● 犬吠样咳嗽</li><li>● 持续强烈咳嗽</li><li>● 喘息般的呼吸</li><li>● 呼吸困难</li></ul>
全身的症状	<ul style="list-style-type: none"><li>● 嘴唇及指甲苍白</li><li>● 疲惫乏力</li><li>● 脉搏不明显，不规律</li><li>● 大小便失禁</li><li>● 意识模糊</li></ul>

出处：一般用途EPIPEN®适应症（日本小儿过敏学会）修改

## 可能发生危及生命的“过敏性休克”

“过敏性休克”指的是因全身过敏反应的一种表现，可能引发皮肤，呼吸系统，循环系统，消化系统等多种症状。  
严重情况下，可能出现意识障碍及血压降低等威胁生命的休克症状（过敏性休克），此时需要迅速的急救措施。



医疗监修：社会福祉法人希望之家附属北关东过敏研究所 所长 荒川 浩一  
公益社团法人群馬县医师会

发 行：群馬县健康福祉部 食品・生活卫生科  
邮编：371-8570 地址：群馬县前桥市大手町 1-1-1  
电话 027-226-2424 邮箱 shokuseika@pref.gunma.lg.jp  
2024年1月 发行

# 灾害期间 食物过敏指南

中文版

近年来，日本频繁发生台风及暴雨，地震等灾害。  
灾害期间，引发过敏症状的风险也在增加。

此指南是为降低风险，介绍除基本的防灾措施以外，增加了日常应准备的事项以及实际遇到灾害时的应付措施。



## 准备好便携式应急包吧！

下列物品也与应急包及防灾套装一起准备吧！

- 药与用药手册的复印件等
- 抗过敏食品，抗过敏牛奶，奶瓶和水
- 告知周围人过敏事项的东西（贴纸或名牌等）



## 日常储备至少两周量的抗过敏食物

预计在大规模灾害时，抗过敏食品及婴幼儿奶粉，  
婴儿辅食等比一般食品更难获得  
因此，推荐日常至少购买好两周量储备



このパンフレットは、中国語を話される方のために作成しました。

群馬県

## 确认烧饭赈济及援助物资的内容

确认烹饪有无使用过敏原食物

但是，由于通常进行大量烹饪，可能存在少量混入的情况。

有关过敏支援物资，请咨询行政负责人或厨房负责人等。



## 请告知（孩子）获得食物后，要与家人等进行沟通再食用

周围的人可能会出于善意给孩子食物。

请一定告诉孩子，吃的食物必须由家长确认后才可食用。



## 告知周围人自己的过敏食物，预防误食事故

将食物过敏的标识贴在衣服显眼位置，向周围人传达信息。

也可写在胶带上并贴上。

预防误食事故吧。

此外，及早向行政负责人（例如避难所工作人员等）通报自己的食物过敏情况，以便获得支援。



## 确认过敏标识，并告知周围的人

对食物过敏的人，可指出下方过敏的象形图，或在□中打勾告知周围的人

### 必须标识的过敏原



えび  
虾



かに  
螃蟹



小麦  
こむぎ  
小麦



そば  
荞麦



卵  
たまご  
鸡蛋



乳  
にゅう  
牛奶



落花生  
らっかせい  
花生



### 建议标识的过敏原（也有未被标识的情况）



アーモンド  
杏仁



あわび  
鲍鱼



いか  
鱿鱼



いくら  
鲑鱼卵



オレンジ  
橙子



カシューナッツ  
腰果



キウイフルーツ  
奇异果



ぎゅうにく  
牛肉



くるみ  
核桃



ごま  
芝麻



さけ  
三文鱼



さば  
鲷鱼



大豆  
だいず  
大豆



鶏肉  
とりにく  
鸡肉



バナナ  
香蕉



豚肉  
ぶたにく  
猪肉



まつたけ  
松茸



もも  
桃子



やまいも  
山药



りんご  
苹果



ゼラチン  
明胶



- 在日本和海外显示的过敏原可能不一致。
- 关于核桃，在2025年4月开始变为必须标识的过敏原。

## 请注意以下的标识。

即使成分名称中没有过敏原标签，在制造过程中也可能混入过敏原。

**乌冬面的示例**

本产品的生产线也生产「荞麦面」。

**沙丁鱼干的示例**

本产品的沙丁鱼是通过混杂「螃蟹」在内的捕捞方法收集的。

**零食的示例**

本产品的生产设施有生产含鸡蛋、牛奶、花生的产品。