

# 災害がくる前に！

## 子どものために、自分のためにできること

災害の瞬間、あなたは子どもを守れますか？子どもをまもること、自分自身をまもることを考えましょう！

### 過去の経験を活かす 一東日本大震災・中越地震の過去体験談 ※1

移動がたいへん！

地震発生時、上の子が2歳で2番目を妊娠中だった。あのひどい揺れの中で、子どもを抱えて外に避難するのがやっとで、おむつや食べ物、飲み物などを持ち出せる状況ではなかった。（妊娠6カ月）

寒さ対策

特に避難所に行かなければならなかった場合、離乳食を手に入れるのは難しいと思う。秋でも車の中でエンジンをかけずに、夜を明かすのはとても寒い。子どもには山のように上着や毛布をかけていた。（4か月）

心強いご近所さん

私は妊娠8か月だったが、近所づきあいだったり、交友関係のあるほうが、災害が起きたときは心強いと思う。（妊娠8か月）

家庭内での避難

5歳、2歳の娘には、テーブルの下に隠れる練習を何度か繰り返し行っていたようだった。私は半分馬鹿にしたように見ていたが・・・実際、23日には、2人ともテーブルの下に入り、じっとしていた。事前にしていなければ、2人の娘はちょうど食器棚、テレビの下だったと思う。まったく非常時の準備ができておらず、唯一、夫が子どもたちに地震が起きたときは、テーブルの下に隠れることを教えておいてくれたので、よかった。（5歳・2歳・0歳）

哺乳瓶が洗えない

夜中、人の迷惑にならないように、ほ乳びんもよく洗えず、一晩で何回もミルクをやるのが大変。（4歳・2歳・7か月）

### 子どもや赤ちゃんと乗り切る備え

備えるもの	備えるわけ
母子健康手帳 健康保険証 診察券	母子の健康や発育などが記されているので大事です。 受診が必要な時に備えましょう。 予防接種の記録や保険証の大事な情報はスマホなどでバックアップを残すと安心です。
ヘッドライト	荷物を持ってでも足元の安全確認ができます。
スリング 抱っこ紐 おんぶ紐	おんぶは両手が使え、子どもを背中で支えるので軽く感じます。 ベビーカーでの避難は難しく不向きです。
授乳用ケープ	避難所に授乳室がない時に重宝します。 大きめのスカーフなども応用できます。
粉ミルク 液体ミルク	清潔な水やお湯が沸かせない時に液体ミルクが便利です。 普段の粉ミルク変わりとして同じ量を使いましょう。 * 母乳の方はあくまで補足です。
紙コップ	* 紙コップを用いた授乳方法は裏面で紹介します。
お尻ふき スポイドボトル or ペットボトル	オムツを節約したり、沐浴ができなかったり、肌の弱い赤ちゃんはお尻がかぶれることもあります。 スポイドボトルまたは、ペットボトルでお尻を洗うとかぶれ予防やお尻拭きの節約にもなります。 * 使い方は裏面で紹介します。
紙オムツ	たくさん使うので、持ち運び用の他にも、家にもストックしておきましょう。
生理用ナプキン	ママの大事な衛生材料。
アレルギー除去食	避難所にあるとは限らないので、自分で持って行くと安心です。
サバイバルシート	発災直後はライフラインが行き届かないこともあります。冬場の寒さの中でも赤ちゃんを暖かく寝かせられます。家族で暖を取るのにも、妊婦さんも重宝します。 じっとしていない子どもの保温には不向きなので注意してください。
使い慣れたおもちゃ	使い慣れたおもちゃがあると子どもは落ち着くことも。 避難所では音の出ないおもちゃ(絵本など)がよい。

## 二人の子を連れての避難例

避難時にベビーカーは不向き。  
車は渋滞し身動きがとれなくなることも。  
避難時の工夫例をご紹介します。

### 首のすわらない赤ちゃん（スリング例）

混乱した状況のなか、首の座らない赤ちゃんを連れて逃げるのは容易ではありません。  
これは、スリングに入れて腕で支えるようにして逃げる一例です。



### おんぶ紐ひとつしかない、スリングがないときの工夫（トートバッグ例）

- ・持ち手は耐久性があり、バッグの底までつながっている物  
（エコバッグは不向き。）
- ・素材は帆布など丈夫な物
- ・衝突の衝撃を弱めるため、タオルやオムツなどクッションになるようなものを詰めて深さも調整。頭が下がらないよう工夫！
- ・首を支えるためタオルを丸めて首に沿わせネックピローに

### 歩けるお子さん

転んだり早く走れない、体力が続かないことがあるのでおんぶが無難です



## 予防接種を受けておきましょう

予防接種を受けておくことも防災のひとつ。  
新型コロナウイルスのワクチンは、妊娠中、授乳中、妊娠を計画中の方も接種することができます。※2 ※3  
授乳中にmRNAワクチンを受けた方の母乳中に新型コロナウイルスに対する抗体が確認されています。  
こうした抗体が、授乳中の子どもを感染から守る効果があることが期待されています。※2 ※4

だっことおんぶの研究所



## 災害時に備える防災知識をインターネットやアプリで入手

図の出典 ※5

- さいたま市防災気象情報…<https://www.city.saitama.jp/bousai/index.html>
- 気象庁ホームページ…<https://www.jma.go.jp/>

- 事前登録で情報メールを受信（事前に、さいたま市または埼玉県のホームページにて詳細を確認の上、登録してください）

- さいたま市防災行政無線メール  
登録者のパソコンや携帯電話に防災行政無線の放送内容を配信
- 埼玉県防災情報メール  
登録者のパソコンや携帯電話に防災関連情報を配信



市防災行政  
無線メール



県防災  
情報メール

- 川の水位やカメラ画像を確認し、避難の判断等に活用しましょう。

- 国土交通省川の防災情報
- 埼玉県川の防災情報
- さいたま市水位情報システム
- Yahoo! 天気（アプリ）



川の防災情報  
（国土交通省）



川の防災情報  
（埼玉県）



さいたま市水位  
情報システム



Yahoo! 天気  
（アプリ）

## 被災地の避難所の赤ちゃんとの生活

### 普段母乳をあげている場合は

- ・赤ちゃんも環境の変化に戸惑うのは同じ。できるだけ、いつもと同じように授乳をしてあげましょう。
- ・赤ちゃんが元気でいつものようにおしっことうんちが出ていれば母乳は足りています。
- ・人手とモノが不足する災害時に、母乳は最適な栄養源。避難所でよくみられる風邪や乳児下痢症などの感染症のリスクを減らすことが報告されています※6
- ・安心すると出る仕組みが備わっているので、安心して授乳できる場所が大切になります。

### 普段ミルクをあげている場合は

- ・清潔な哺乳瓶や乳首がないときは、紙コップをつかった授乳方法があります。
- ・液体ミルクは調乳せずにそのままあげられます。常温保存（25度以下）のものを、良く振ってからあげましょう。
- ・飲み残しは雑菌が増えるので捨てましょう。

災害時ミルクは不足します。  
お互い分け合いましょう。

### 哺乳瓶がない時や洗えない時は



- ・コップに母乳やミルクを入れる
- ・赤ちゃんを抱っこする
- ・コップの縁を下唇に当てる
- ・コップを少しずつ傾ける
- ・赤ちゃんは自分から口を動かして唇や舌で液体にふれようとする
- ・赤ちゃんのペースにまかせて少しずつ飲ませる

### 離乳食がない時は※7

- ・5～6か月の赤ちゃんなら、母乳やミルクで代用を
- ・7～11か月の赤ちゃんなら、スプーンでつぶしたり、お湯を加えておかゆ状に
- ・12か月以降の赤ちゃんなら、炊き出しのご飯に味噌汁を入れて「かんたんおじや」に。

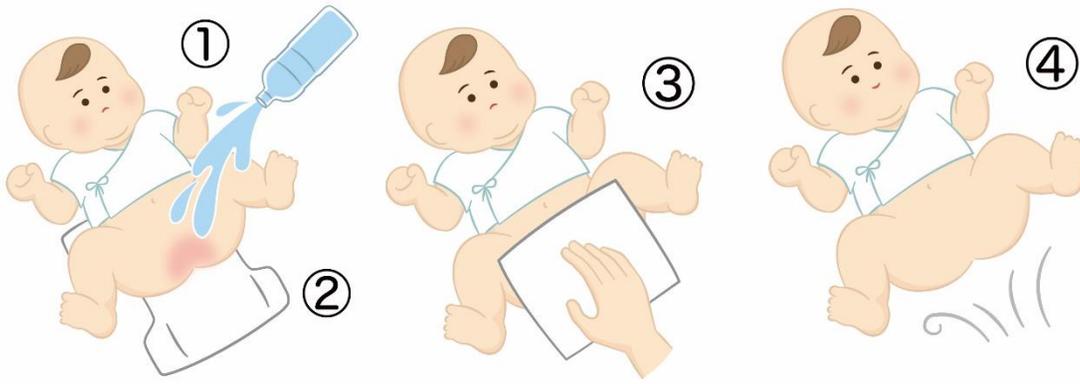
炊き出しの出汁にアレルギーを起こす成分が入っていることがあります。医療スタッフにご相談ください。

### 吐いている、咳をしている、熱っぽい、どうしよう？

※8 文章を図表に改編

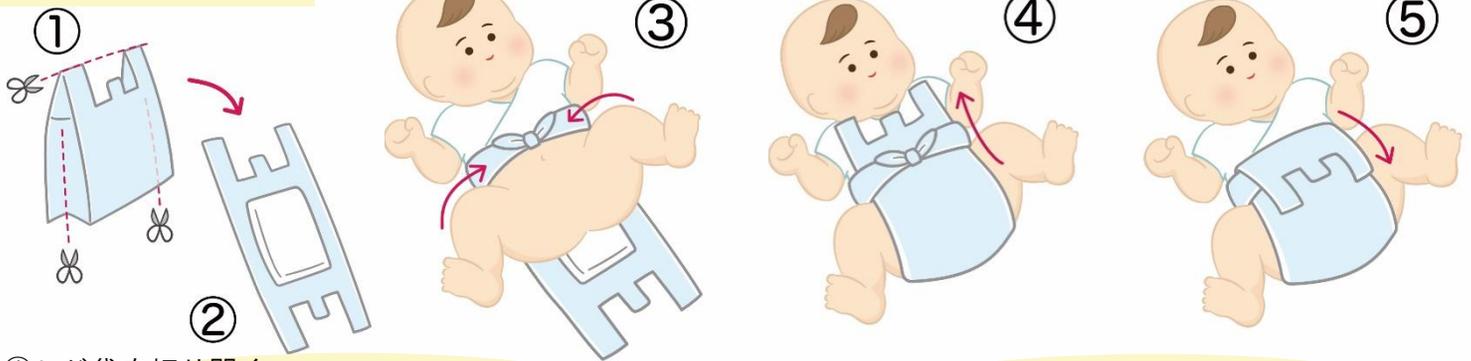
気になる症状	医療者に相談	様子をみる
吐いている	2～3日続いている 下痢もしている おしっこが出ない ぐったりしている	吐いたあとも機嫌がよく 母乳やミルクの飲みがよければ 様子をみましょう。
熱がある	生後3ヶ月未満である 母乳やミルクを飲めない 顔色がわるい うつらうつらしている ぐったりとして生気がない	赤ちゃんは体温調節がまだ下手。ストーブの前にいた、室温が高い、着せすぎといったことがないかを、まずチェックしてください。母乳やミルクの飲みがよい、寝る、遊べる、機嫌がいいなら、まず大丈夫でしょう。 ※様子をみて、やはり体温が高いようなら避難所の担当に相談しましょう。
咳をしている	ゼイゼイのため眠れない 呼吸が苦しそう 咳のたびに吐いてしまう 母乳やミルクの飲みが悪い 犬が吠えるような、オットセイの泣き声のような咳をする	眠れて、母乳やミルクの飲みよければ大丈夫。1回にたくさん飲むのが辛そうなら、少しずつこまめに飲ませてあげましょう。

## おむつかぶれの予防



- ① ペットボトルor スポイトボトルにぬるま湯を入れて赤ちゃんのおしりを洗う
- ② 汚れたオムツにお湯も吸収させる
- ③ 乾いた布でおさえ拭きする
- ④ おしりが乾いたらオムツをあてる

## 紙おむつがない時



- ① レジ袋を切り開く
- ② タオルやさらしを重ねて置く
- ③ 赤ちゃんのおしりをのせ、持ち手部分を結ぶ

- ④ 下側の持ち手部分をお腹の前にもってくる
- ⑤ 余った部分を折り返し、おしりにフィットさせる

## もっと詳しく知りたい、相談をしたい

### 受援力ノススメ

受援力  
ノ  
ススメ



助けを求め助けを受け  
る心構えとスキル

英語・中国語・韓  
国朝鮮語版あり。  
音声コードつき



### さいたま市防災 ガイドブック



### さいたま子育てWEB



埼玉県助産師会さいたま市地区の開業助産師の連絡先  
ものっている！

### 参考・引用文献



※1  
災害体験に学ぶ 妊婦や乳幼児の保護者に伝えたいこと  
東京都子供を守る災害対策検討会

※2

厚生労働省 新型コロナワクチンQ&A



※3

Centers for Disease Control and Prevention  
(Interim Clinical Considerations for use of Covid-19 Vaccines Currently Approved or Authorizes  
in the United States)



※4

American Journal of Obstetrics and Gynecology.  
2021 March, Epub  
(Coronavirus disease 2019 vaccine response in pregnant and lactating women: a cohort  
)



※5  
さいたま市洪水ハザードマップ（情報面）について

※6

American Academy of Pediatrics. Policy Statement: Breastfeeding  
and the use of human milk. Pediatrics, 2018; 129, e827-e841.



※7  
公益社団法人 日本栄養士会

※8

日本新生児保育医学会  
被災地の避難所等で生活をする赤ちゃんのためのQ&A



監修： 日本小児在宅医療支援研究会代表理事  
埼玉医科大学総合医療センター小児科名誉教授  
田村正徳医師

発行： 一般社団法人埼玉県助産師会さいたま市地区

イラスト： 石川美沙子

制作： さいたま市地区助産師会災害対策委員会  
2021年（令和3年）10月作成