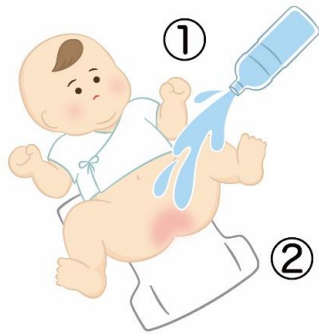
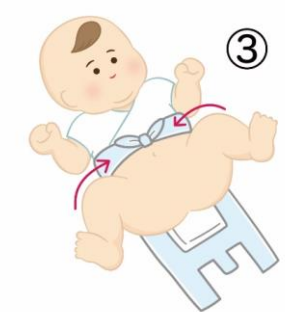
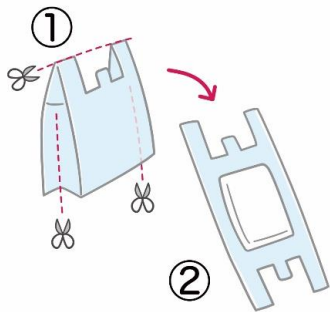


## おむつかぶれの予防



- 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  
6児の母・産婦人科医師  
吉田穂波著



### 教えて！ドクター



小児科医が中心となって作成した無料アプリ。PDFをダウンロードすれば通信環境が悪くても子どもの緊急時対処法がみられる

### 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載ってます！

### 参考・引用文献

※1 妊産婦・乳幼児を守る災害時ガイドライン—愛知県



※2 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針  
厚生労働省 令和3年3月



※3 在宅避難生活のススメ 一般社団法人防災事業経済協議会 2021年7月1日



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



※5 公益社団法人 日本栄養士会



監修: 日本小児在宅医療支援研究会名誉会員  
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

2023年(令和5年)10月第2版

# 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！

## 妊娠中に災害がきたら

### 周囲の配慮が妊婦さんと胎児を護る

明らかに具合の悪い人や、泣いている乳児を前に「私は妊婦です」と言い出しにくいことがあります※1  
妊娠は病気ではありませんが、環境の変化が胎児に影響を及ぼす可能性があり、妊婦さんへの配慮が大切です。

1. 冷えへの工夫(毛布・サバイバルシート・床に段ボールを敷いて冷気を遮断する)
2. 優先的な場所の確保をする(足を伸ばせるところ、動きがとれるところ、トイレに行きやすい通路側など)
3. 妊婦さんへの配給時のめやすは、主食・汁物を1人分+もうひと盛りずつ  
非妊娠女性+250~450Kcalです※2



### 合併症の予防について

1. ストレスにより普段よりも血圧があがることがあります。寒さをさけ、十分な水分をとり、足を伸ばして横になることは合併症の予防になります。
2. 妊婦は血栓症(エコノミー症候群)も起こしやすく、水分をとって身体を動かすことも大切です。

### 母子手帳・保険証・診察券を持ち歩く

妊娠中の検査データや健診記録のページ、予防接種の記録、診察券番号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。手帳はビニール製のふくろに入れておくと、大雨でも水が沁みない。

## 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<br>健康保険証<br>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。  |
| ヘッドライト                    | 荷物を持ってでも足許の安全確認ができます。  |
| スリング<br>抱っこ紐<br>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<br>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。  |
| 離乳食                       | 食べなれたベビーフードは災害時も重宝！炊き出しを工夫してあげることもできます。  |
| お尻ふき<br>スポイドボトル<br>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。*ペットボトルの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(絵本やぬいぐるみなど)がおすすめ！  |

## 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。



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



## 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。



だっことおんぶの研究所 

## 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もの
- ・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

## 災害時に備える防災知識をアプリで入手



さいたま市防災アプリ

日頃から防災知識の習得を。災害時には「命を守るツール」として。外出先でもGPS機能で最寄りの避難所がわかります。



## 被災地で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※4

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。

### 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

### 寒さをしのぐ

1. 衣類やタオルを何枚か重ねて空気の層をつくる
2. 床に段ボールや新聞紙を敷く
3. 段ボール箱に新聞紙やタオルを敷いて赤ちゃんを寝かす
4. 抱っこしたり、一緒に毛布にくるまる

### 暑さをしのぐ

1. こまめに水分をとる
2. 着せる服を工夫する
  - ・通気性がよく、吸湿性・速乾性のある衣類を選ぶ (例) 綿・麻・ポリエステル
  - ・ピッタリではなく、ゆったりして風の通る形
  - ・薄い色の服
3. 屋外では帽子をかぶせ、直射日光を避ける
4. 保冷剤、氷、濡れたタオルに風をあててからだを冷やす

備えておくと便利  
うちわ、小型扇風機、熱さまシート、ひんやりマット、ネッククーラー(アイスリング)冷感タオル、ウェットシート

### 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。お互い分け合しましょう。

### 離乳食がない時は※5

- ・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。



## 自宅での避難

### 自宅で避難するか、避難所で避難するか

自宅が地震の揺れに強い、土砂災害や豪雨災害に強いが事前に確認しておく。災害発生時は情報収集をし、自宅が住める状態であれば自宅での避難生活も選択肢となります※3  
避難所には、地域の支援拠点としての機能を有するものとして、次のような役割があります

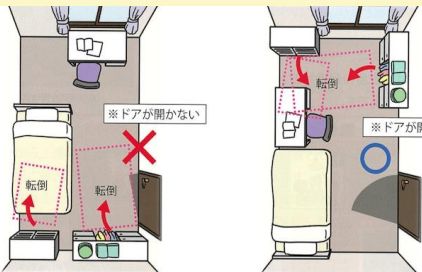
#### 1. 支援物資が集まる場

避難所、自宅避難の方に必要な物資を受け渡す (発災直後は物資が不足。各家庭で最低3日分を乗り切る備えを!)

#### 2. 被災者に対する情報発信の場

被災者が情報を収集する場所となる

### 家具の配置を工夫して赤ちゃんの安全を確保



#### 家具の転倒を予防する



1. 赤ちゃんを寝かせる場所は、家具の高さ分だけ離れるか、家具の脇に。
2. 壁に沿う家具は前に倒れる。家具は出入口付近に置かない、あるいは倒れても通り抜けられる空間を残せるようにして、赤ちゃんだけが部屋に閉じ込められないよう工夫。

1. 作り付けや高さのない低い棚、壁に直接固定ができるとうい。
2. 天井に家具を支える耐力があり、隙間が少なく、家具に奥行きがあれば突っ張り棒を使うこともできる。