

徳島県周産期

共通診療ノート

防災ノート ～赤ちゃん和妈妈を守るために～



健やかな妊娠と出産のために妊婦健診を受けましょう。
健診費用の一部は公費で負担しています。

(かかりつけ医)
医療機関名

診察券番号

(ふりがな)
お名前

徳島県・徳島県周産期医療協議会

この「共通診療ノート」は、妊娠中から出産、そして産後まで、あなたと赤ちゃんを継続して支えていくための大切なノートです。

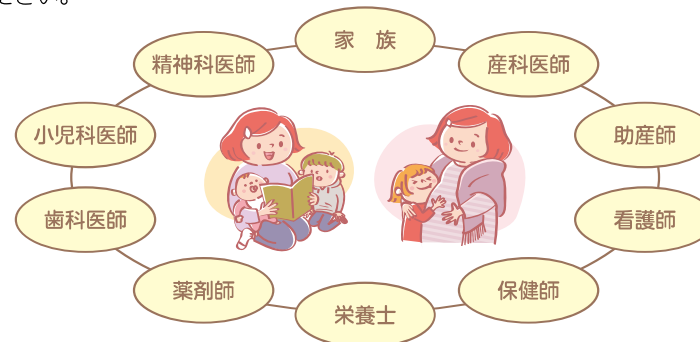
ご自身やご家族、医師・助産師・看護師・保健師などの医療スタッフが、必要な情報をスムーズに共有し、一貫したサポートを行うことを目的としています。

また、南海トラフ地震などの災害時には、急遽、別の施設での妊婦健診や分娩が必要となることも予想されます。そのような時にも、このノートがあればこれまでの経過を正確に伝えることができ、適切な診療や支援を安心して受けることにつながります。

〈ご利用にあたって〉

- 妊婦健診などを受診する際には、「共通診療ノート」と「母子健康手帳」を必ずセットでご持参ください。
- 医療スタッフへの質問や連絡事項がある場合は、事前に「自由記載」欄へ記入したうえで受診してください。
- このノートは、病院のカルテと同様に重要な個人情報が含まれています。紛失しないよう大切に保管してください。

なお、巻末には「防災ノート」を収録しています。災害時に備えてぜひご活用ください。



緊急連絡先

医療機関等

■ 施設名

■ 施設名

■ 所在地

■ 所在地

■ 電話番号

■ 電話番号

氏名 _____ 年齢 _____ 歳

該当に○をつけてください。

分娩歴 初産 ・ 経産 回 (帝王切開 なし・あり 回)
妊娠中や出産時の異常 なし・あり ()

既往歴 なし ・ あり
高血圧・慢性腎炎・糖尿病・心臓病・甲状腺疾患・メンタル
その他 ()

治療中の病気 なし ・ あり
(かかりつけ医)
(治療中の病名)
(服用中の薬)

アレルギー なし ・ あり
・喘息
・薬剤や食品などのアレルギー
()

今回妊娠中の問題点 なし ・ あり
()

分娩予定日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

その他メモ

1

検査結果

検査結果用紙貼付欄

検査結果を貼付又は下欄に記載

2

妊婦健診記録

実施日

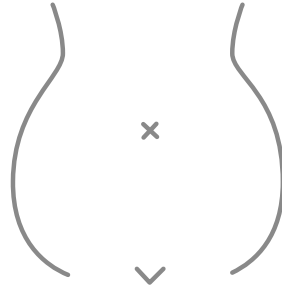
年 月 日

妊娠週数

()週()日

推定体重

g



処置・処方・連絡・支援等

担当者職種（産婦人科医師・助産師・（ ））
氏名（ ）

自由記載（妊婦用）

自由記載（妊婦用）

20

産後の記録

実施日

年 月 日

産後日数

()日目

2週間 1か月 訪問 来所 宿泊 その他

産後の経過とケア内容

担当者職種（産婦人科医師・助産師・（ ））
氏名（ ）

自由記載（本人用）

自由記載（本人用）

21

防災ノート ～赤ちゃん和妈妈を守るために～

災害時に命を守る

災害時に赤ちゃん和妈妈を守るためには、一人一人が自ら取り組む『自助』が重要です。そのために、災害に備え、家の安全対策をし、災害時の身の安全の守り方を知っておくことが大切です。また、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む『共助』が大切です。災害が起こったときのために、家族との連絡方法を話し合っておくことや、日ごろから近所の人と交流をしておくことも大切です。

支援を求めましょう

妊娠中や産後のママ、乳幼児は、災害時に特別な支援が必要な『要配慮者』となります。しかし、支援が必要な人の存在が分からなければ助けられません。避難所では「妊婦である」と責任（担当）者に申し出て支援を求めてください。マタニティマークも有用です。



防災ノートの使い方

書き込みやチェックをして、災害への備えをしていきましょう。
母子健康手帳と共通診療ノート(防災ノートを含む)を常に携帯しましょう。

災害時の家族との連絡方法・集合場所を決めておこう

- ☆ 災害用伝言ダイヤル (171)
「171」をダイヤルし、音声ガイダンスに従って、伝言の録音・再生を行います。
- ☆ 災害用伝言板
大規模な災害時は、携帯会社のHPトップに「災害用伝言板サービス」が表示され、安否情報の登録や確認ができるようになります。
- ☆ すだちくんメール
徳島県の災害時の安否確認サービスです。
平常時に利用できる様々なサービスもあります。
すだちくんメール QRコード⇒



赤ちゃん和妈妈のための非常用物品

避難所には、個々の乳幼児や妊産婦に合わせた備蓄品は整っていません。使い慣れたものを、すぐ持ち出せるようにしておきましょう。普段から非常用物品を持ち歩く、車に載せておくなどと、外出時に被災しても役立ちます。

<p>避難用品：両手が空くようリュックに。 重量オーバーにならないように。</p>	
<p>◆貴重品 <input type="checkbox"/> 現金 (公衆電話のために小銭を含める) <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 健康保険証</p> <p>◆非常食・飲料水 <input type="checkbox"/> 食料品 <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> ビタミン剤</p> <p>◆医療品 <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> 絆創膏</p> <p>◆生活用品 <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 携帯トイレ <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> ビニール袋 (大・中・小) <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> タオル</p> <p>◆その他 <input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> 充電器 <input type="checkbox"/> 身体を保温できるもの (おくるみ、カイロ、保温シートなど)</p>	<p>★妊産婦の方 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> 共通診療ノート <input type="checkbox"/> 生理用品・ビデ <input type="checkbox"/> 清浄綿 <input type="checkbox"/> 分娩準備品 <input type="checkbox"/> 新生児用品</p> <p>★乳幼児がいる方 <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> ミルクセット <input type="checkbox"/> スプーン <input type="checkbox"/> 紙コップ <input type="checkbox"/> 抱っこ紐 <input type="checkbox"/> 授乳用ケープ <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> おしりふき <input type="checkbox"/> おもちゃ <input type="checkbox"/> 子ども用の薬 <input type="checkbox"/> 乳幼児医療受給者証</p>
<p>非常備蓄品 水や食料は1人3日分以上、できれば1週間分を備蓄しましょう。 衣類、下着、簡易トイレ、カセットコンロなど</p>	

memo

災害発生時の対応

☆ 洪水や土砂崩れ

自然災害に対しては、自らの判断で避難行動をとることが原則です。市町村から発令される避難情報も確認して、早めに避難をしましょう。

避難情報	とるべき行動
早期注意情報(気象庁)	災害への心構えを高めましょう
大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。
高齢者等避難	避難に時間を要する人(ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等)とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。
避難指示	速やかに危険な場所から避難場所へ避難しましょう。
緊急安全確保	命が危険ですので、直ちに身の安全を確保しましょう。

注) 必ずしも、この順番で発令されるとは限らないので、ご注意ください。

☆ 地震

発災前・発災時: できるだけ安全な場所に移動し、赤ちゃんと自分を守る姿勢をとって揺れがおさまるのを待ちましょう。幼児は頭をかばうように抱きかかえてあげましょう。

揺れが収まった後

- 割れたガラスや食器等で足をけがしないように、靴かスリッパをはきます。
- 家の中にいる家族の安否や、被害状況を確認。
- ラジオ等で正しい情報を得ながら、避難バッグ等を出し、必要があれば避難準備を。

※ヘルメットがない場合には、バッグ等を使い、図上からの落下物から頭を守るようにします。



妊娠中・後期

おなかで足下が見えず小さな段差等に気が付かないこともあります。必ず誰かと一緒に避難しましょう。

乳児

抱っこ紐等を使って乳児を抱っこして避難します。ベビーカーは道が塞がれていたりすると荷物になる場合も。

幼児

子ども用リュックの中に、パーソナルカードを入れておきましょう。必ず靴を履かせましょう。長靴は水が入ると危険です。

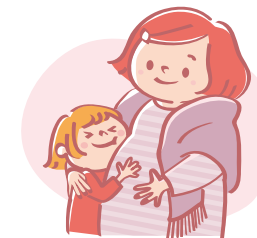
参考出典:「赤ちゃん和妈妈を守る防災ノート」

災害発生後

妊婦さんに知っておいて欲しいこと

☆ 妊婦が注意すべき症状

- ・ 冷え: 妊娠中は冷えるとお腹が張りやすくなります。できるだけ温かくしましょう。
- ・ 深部静脈血栓症(エコノミークラス症候群): 長時間座った姿勢などでいると、血行不良になります。妊婦は血栓ができやすいため、ときどき身体を動かし、水分を十分とって予防しましょう。また、トイレは我慢しないようにしましょう。
- ・ 妊娠高血圧症候群: 災害時の食事は塩分が高いこともあり、塩分をとり過ぎると血圧が高くなる場合があります。目がチカチカする、耳鳴り、頭痛、吐き気などの症状があれば、受診できるよう手配してもらってください。
- ・ 切迫流産: お腹が頻りに張る、下腹部痛、出血、破水などの症状は切迫流産の兆候です。受診できるよう手配してもらってください。



☆ お産が始まった兆候

出産が予定日よりも早まることがあります。規則的な痛みを伴うお腹の張り、粘りのある出血、破水があるときは、直ちに助けを求め、お産が可能な病院等で診てもらいましょう。

☆ もし自宅や避難所など医療機関以外で産まれそうになったら

- ・ お産を手伝ってくれる人(医療関係者、出産経験のある女性など)を呼びます。
- ・ 陣痛が始まったら、焦らずに横になれる場所を見つけて、慌てずにゆっくりと呼吸しましょう。落ち着くほど安全にお産を終えることができます。
- ・ 赤ちゃんが生まれたら素早く顔を拭き、呼吸を確認しましょう。呼吸をしていない時は、赤ちゃんの足や背中をさすって刺激をしましょう。
- ・ 乾いたタオルで赤ちゃんの身体を拭きます。赤ちゃんをお母さんの胸に抱いて保温しましょう。
- ・ 胎盤が出てきたらビニール袋に入れておきます。へその緒の処置は、清潔にする必要があるのもそのままにして、救急隊など医療関係者に依頼しましょう。
- ・ お母さんは出産後、ナプキン(紙おむつ)をあてて、2時間程度安静にしましょう。

産後のケア

産後は、不眠や食欲低下、疲れから気分が落ち込んだり、感情の起伏が激しくなったりすることがあります。災害時は、さらにこれらの症状が起こりやすくなります。

- ・我慢せずに、話せる人に気持ちを聞いてもらいましょう。
- ・家族にでも言えないことがあるかもしれません。かかりつけ医や助産師、保健師に相談をしましょう。
- ・からだを適度に動かすこと、眠ること、食べることを大事にしましょう。



乳幼児のケア

☆ 母乳について

- ・精神的なショックで母乳量が少なくなることがありますが、飲ませ続けることで、また出るようになります。
- ・ミルクを補充する場合でも、まず最初に母乳を与えてください。

☆ ミルクについて

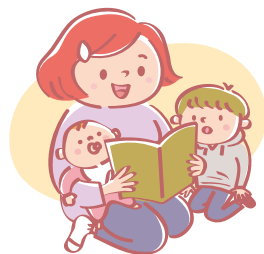
- ・カセットコンロがあれば、ミルク用のお湯が準備できます。
- ・哺乳瓶がない場合や、消毒ができない時は、清潔な紙コップで与えましょう。赤ちゃんをタテ抱きにして、下唇にコップをあて、上唇がミルクに触れるようにします。ミルクを注ぎ込んではいけません。
- ・硬水は消化不良を起こしやすいので、軟水を用意します。

☆ 離乳食について

- ・ベビーフードがない場合、袋にご飯を入れ、お湯（水）と一緒にして潰してあげるとよいでしょう。濃い味付けのものは避けてください。

☆ 子どもの反応とそのケア

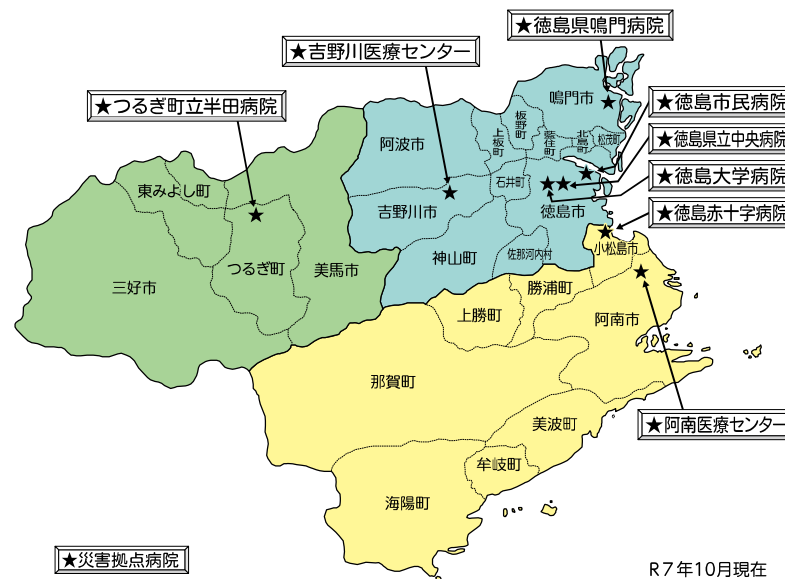
- ・乳児では、発熱や下痢、哺乳力の低下、夜泣きなどが起こることがあります。抱っこするなどスキンシップをとりながら様子を見ます。
- ・幼児では、赤ちゃん返りや夜尿、怒りやすい、泣きやすい、食欲の低下、津波ごっこ、震災ごっこ等、心配な反応が現れることがあります。子どもを一人にせず、声掛けやスキンシップを保ちながら、遊びを取り入れ安心感、安全感を高めていきます。



緊急時の問い合わせ先 : かかりつけ医に連絡が取れない時

☆ 災害拠点病院のうち分娩を取扱う病院

地域	施設名	住所	電話
東部	徳島大学病院	徳島市蔵本町2-50-1	088-631-3111
	徳島県立中央病院	徳島市蔵本町1-10-3	088-631-7151
	徳島市民病院	徳島市北常三島町2-34	088-622-5121
	徳島県鳴門病院	鳴門市撫養町黒崎字小谷32	088-683-0011
	吉野川医療センター	吉野川市鴨島町知恵島字西知恵島120	0883-26-2222
南部	徳島赤十字病院	小松島市小松島町字井利ノ口103	0885-32-2555
	阿南医療センター	阿南市宝田町川原6-1	0884-44-3131
西部	つるぎ町立半田病院	つるぎ町半田字中藪234-1	0883-64-3145





医療機関で受診する際には、
共通診療ノートと母子健康手帳を
必ず持参してください。

令和8年3月版

この冊子は「徳島県災害医療推進基金」で作成しています。