

# 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ることができません。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効です。

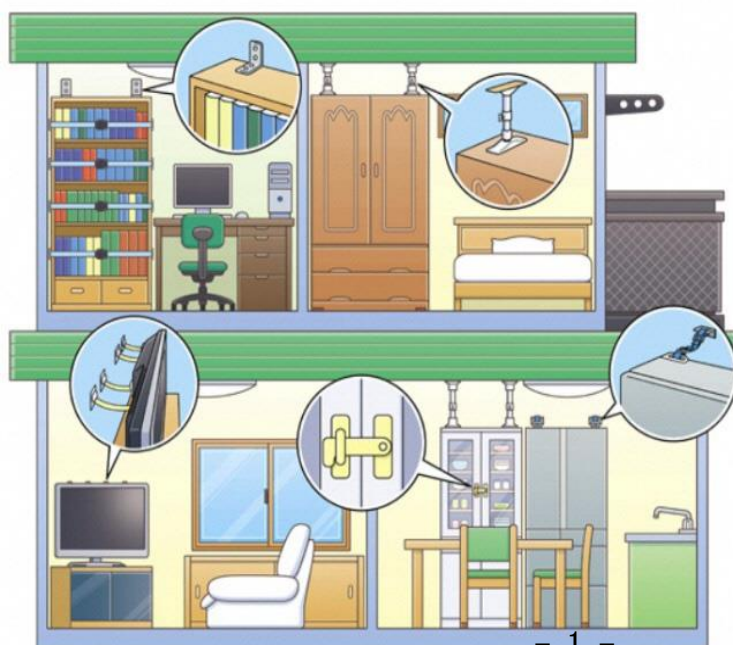


## 防災ノートの使い方

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。

**家の中の安全対策**：自宅を安全な場所にすることが大切です。



☆家の中の安全対策は  
子どもの事故防止にも  
つながります。

☆手の届くところに  
置きましょう

- ・懐中電灯
- ・スリッパ
- ・ホイッスル



## 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⇒



## 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
避難準備・ 高齢者等避難開始	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開始。その他の人は、避難の準備。
避難勧告	速やかに避難場所へ避難。 ※外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、 近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所に避難。
避難指示（緊急）	まだ避難していない人は、緊急に避難場所へ避難。 ※外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、 近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所に避難。

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

地震直後：ガラスや家具から離れ、テーブルの下などで安全を確保しましょう。揺れがおさまったら、家族の安全を確認し、被害状況を確認しましょう。正しい情報を集め、避難が必要かどうか判断します。

### ◇ 避難時の注意

避難するときは、火災を防ぐためガスの元栓を止め、電気ブレーカーを落とします。

妊婦は転びやすいので注意しましょう。

非常用物品を持って避難します。



## 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。妊婦は血栓がしやすいため、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ことがあります。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のでそのままにして、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・災害医療支援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
	阿南共栄病院	阿南市羽ノ浦町中庄蔵ノ村 36	0884-44-3131
	県立海部病院	牟岐町大字中村字杉谷 266	0884-72-1166
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

