

避難している妊産婦、乳幼児の支援のポイント

1. 妊産婦、乳幼児の所在の把握
2. 災害時要援護者として生活環境の確保、情報伝達、食料、水の配布等に配慮。必要に応じて、妊婦・母子専用の部屋や避難所の確保を検討
3. 健康と生活への支援
 - ① 心身の健康状態と症状に応じた対処方法の把握、その対処方法により症状が軽減しているかの判断、症状に応じた対策についての助言、必要に応じて医療機関への搬送などの検討
 - ② 災害による生活の変化に応じた対策についての助言
4. 妊婦健診や出産予定施設の把握、必要に応じて調整
5. 乳幼児の保健・医療サービス利用状況の把握と支援
 - ① 乳幼児健診や医療機関受診状況を確認し、必要に応じて受診を調整
 - ② 新生児の発育栄養状態、ビタミンK2シロップ内服状況、親の育児不安の有無等を把握し、必要に応じて保健・医療サービス利用を助言

【気をつけたい症状】

	妊娠中	妊娠中・産後	産後	乳幼児
医療機関への相談・連絡が必要な症状	<input type="checkbox"/> 胎動が減少し、1時間以上ない場合 <input type="checkbox"/> 規則的な腹緊（お腹の張り）（1時間に6回以上あるいは10分ごと）／腹痛／膣出血／破水など分娩開始の兆候がある場合	<input type="checkbox"/> 頭痛／目がチカチカするなどの症状がある場合（妊娠高血圧症候群の可能性） <input type="checkbox"/> 不眠／気が滅入る／無気力になる／イライラ／物音や揺れに敏感／不安で仕方ないなどが続く場合	<input type="checkbox"/> 発熱がある場合 <input type="checkbox"/> 悪露の増加／直径3cm以上の血塊／悪露が臭い場合（子宮収縮不良、子宮内感染の可能性） <input type="checkbox"/> 傷（帝王切開の傷・会陰切開の傷）の痛み／発赤／腫脹／浸出液が出る場合（創の感染の可能性） <input type="checkbox"/> 乳房の発赤／腫脹／しこり／汚い色の母乳が出る場合（乳腺炎の可能性） <input type="checkbox"/> 強い不安や気分の落ち込みがある場合	<input type="checkbox"/> 発熱／下痢／食欲（哺乳力）低下がある場合（感染や脱水の可能性） <input type="checkbox"/> 子どもの様子がいつもと異なることが続く場合（新生児） 夜泣き／寝付きが悪い／音に敏感になる／表情が乏しいなど（乳幼児） 赤ちゃん返り／落ち着きのなさ／無気力／爪かみ／夜尿／自傷行為／泣くなど
※ 治療中の病気や服薬中の薬がある場合は医療機関に相談				
その他起こりやすい症状		<input type="checkbox"/> 浮腫 <input type="checkbox"/> 便秘 <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> おりもの増加／陰部の掻痒感 <input type="checkbox"/> 排尿時痛／残尿感 <input type="checkbox"/> 肛門周囲痛／痔（じ）	<input type="checkbox"/> 母乳分泌量の低下 <input type="checkbox"/> 疲れやすい	<input type="checkbox"/> おむつかぶれ／湿疹 <input type="checkbox"/> 赤ちゃんが寝ない／ぐずぐず言う
※ その他起こりやすい症状が続く、悪化する場合は医療機関に相談				

【災害による生活の変化と対策について】

出産に向けた心身の準備や産後の回復、乳幼児は感染予防や体温保持のため、保温、栄養、感染防止、休息などへの配慮が必要。非常事態であり、普段通りにいかないことから、優先順位を考え、工夫しながら生活環境を整えることが必要。

食事・水分

・弁当やインスタント食品が中心となるため、塩分の摂取量が増加し、むくみが生じやすくなる。支給された食

へ物でも、塩分の濃いものは残すよう伝える。

- ・食事がおにぎりやパンなど炭水化物が中心でたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維などが不足しがちに。可能な限りバランスの良い食事をとる。栄養補助食品を使用して補うのも一つの方法。
- ・食中毒に注意。

授乳

- ・母乳育児をしていた場合は、継続することが重要。ストレスなどで一時的に母乳分泌が低下することもあるが、その場合も不足分を粉ミルクで補いつつ、おっぱいを吸わせられるよう、安心して授乳できるプライベートな空間を確保できるよう配慮。
- ・調乳でペットボトルの水を使用する場合は、赤ちゃんの腎臓への負担や消化不良などを生じる可能性があるため、硬水（ミネラル分が多く含まれる水）は避ける。
- ・お湯が用意できない時には、衛生的な水で粉ミルクを溶かす。授乳毎に準備し、残ったミルクは処分する。
- ・哺乳瓶の準備が難しい場合は、衛生的なコップなどで代用する。
- ・哺乳瓶・コップを煮沸消毒や薬液消毒できない時は、衛生的な水でよく洗って使う。

体温維持

- ・寒暖の差があり、赤ちゃんの体温は外気温に影響されやすいので、体温調節に配慮する。保温には、新聞、布団、毛布等で身体を包んだり、お母さんが抱き暖める。汗をかくと冷えるので、衣類の調節にも注意する。
- ・避難所では、段ボールで周りを囲むと暖かく、プライバシーも確保できる。

清潔

- ・入浴にこだわらず、体はタオルやウェットティッシュで拭く。特に、陰部は不潔になりやすいので、部分的に洗ったり、拭くようにする。（皮膚の弱い赤ちゃんは、体をウェットティッシュで拭く場合、アルコール成分でかぶれることがあるので注意。）

排泄

- ・赤ちゃんのお尻は、おむつをこまめに交換できなかつたり、沐浴できなかつたりするために、清潔が保ちにくく、おむつかぶれを起こしやすい。短時間、おむつを外してお尻を乾燥させたり、お尻だけをお湯で洗うようにする。（おむつの入手が困難な場合、タオルなどを使って使い捨てるなどの工夫をする。）

睡眠・休息

- ・不眠、暗くなると怖いなどの不安が強い時は、医師に相談し薬剤の使用も検討。

避難所での生活

- ・気疲れや人間関係のストレスを感じたり、避難所などで子どもが立き止まず周囲に気を遣う場合がある。一人で思いこまず、感じていることを話し合えるよう調整したり、子どもを持つ家族の部屋を用意し、ストレスを和らげるために子どもを遊ばせる時間を作るなどの環境調整をする。
- ・妊婦、褥婦は、一般の人に比べて血栓ができやすいと言われており、「エコノミークラス症候群（静脈血栓塞栓症）」にならないよう、水分を適度に取り、屈伸運動・散歩など身体を時々動かして血液の循環をよくする。

ボランティアの活用

- ・災害時は水や物を運んだり、交通手段がなくて長時間歩くなど体に負担がかかるので、積極的にボランティアに手助けを依頼、また、子どもと遊ぶことをボランティアに依頼するなどの調整を図る。

救援物資など

- ・食料、離乳食、粉ミルク、おむつなどの物資については、避難所ごとに必要量を把握しておく。

避難している子どもたちへの支援のポイント

1. 子どもの所在を把握
2. 子どもの心身の健康状態を把握し、健康状態に応じた助言。必要に応じて、心身の問題に対応できる専門家、医療機関等と連携する。
3. 子どもの生活環境を把握し、生活リズムを整えたり、子ども同士の遊びの時間などを調整し、子どもの気分転換を図る。
4. 子どもと過ごす親や大人が、子どもの思いや気持ちを受け止められるよう調整する。

子どもの状況把握の視点	支援にあたっての留意点
子どもの所在・健康状態の把握	避難所や地域の中の子どもの居場所マップの作成（連携できる施設があればマップに入れる）
(1) どこに子どもがいるのか	
(2) どんな子どもがいるか 1) 年齢分布 2) 居住地域等の近さ 3) ハイリスクの子どもの存在 ①身体的問題を抱えている子ども ②知的／発達障害／心理的問題を抱えている子ども ③生活の自立に困難がある子ども ④被災時に特異な体験をした子ども	年齢、家族構成、被災状況（無理に話すことを促さない）、治療中の病気や薬の使用の有無、心身の健康状態を確認する。 1) 子どもの発達段階によって必要となる関わり方や物品が異なる。 2) 避難先での子ども同士の関係づくりは被災前からの知り合いの有無で異なる。 3) それぞれの子どもが必要なケアを受けているかどうかを確認する。 ①食事療法や継続治療の必要な子どもの把握をする。薬や処置の継続が必要な病気を持つ子どもは、医療機関とのコンタクトや薬や処置の継続などの対応が必要。 ②被災前から問題を抱える子どもは、傷つきやすく、避難所などの共同生活では、刺激への反応性が高まることがある。多動・奇声などが周囲から奇異な行動とみなされ、周りとの協調性に影響を与えることがある。 ③自立移動や生活行動（食事、排泄、睡眠、着脱など）への継続的介助が必要。 ④家族の死亡、負傷、行方不明や震災時の閉じこもりなど震災体験が、心的外傷となっている可能性があり、対応が必要（専門家や児童相談所などの福祉機関等と連携）。
(3) 誰といつか	誰が子どもの面倒をみているか、子どもとの対話があるかなど、子どもの気持ちをくみ取る大人の存在があるかを把握することで、支援の必要な子どもを見出せる。
(4) どんな行動をとっているか	子どもの心の動きや体の状態は、子ども一人一人を実際に見て、判断する必要がある。継続的に関わりが必要な子どもの個人ファイルを作っておく。
(5) 気になる子どもの言動／反応 発熱、下痢、食欲（哺乳力）低下 ①乳児（夜泣き、寝付きが悪い、少しの音にも反応、表情が乏しくなるなど） ②幼児（赤ちゃん返り、夜尿、落ち着きがない、無気力・無表情、爪かみ・チック、泣く、怒る、震災ごっこ、パニックなど）	・大人が落ち着いた時間を持ち、話しかけたり、スキンシップをとることが大切 ・災害の映像を繰り返し見せるなど災害を想起するような体験は避ける。 ・このような状況下では通常みられる反応であり、生活への影響が見られてない場合には様子を見る。 ・子どもの反応の意味を親・家族へ説明し、一緒に遊んだり、話しをしたり、抱きしめて「大丈夫」と伝える方法を伝える。余震の時は、寄り添い声をかける。 ・必要時には、医師への相談などの調整を行う。
子どもの生活環境の把握	子どもの生活の場と生活状況から、リスクのある子どもの把握や環境調整を行う。
①生活の場としての環境 ・食事、睡眠が規則正しく取れているか ・トイレへ行けるか ・ストレスを発散する場所や機会があるか ②衛生状態（換気、温度、湿度、採光、におい、音、手洗い、うがい、入浴） ③遊び場としての子どもの環境 ・子どもは遊んでいるか ・遊び場は確保されているか ・遊びを監督している人はいるか ④子どもに必要な生活物品の充足	①食事や睡眠が規則正しく取れ、生活リズムが整うよう支援する。トイレの使用は羞恥心や、閉鎖空間や暗さによる恐怖から控えることがあるため、子どもの気持ちを配慮して、不安な気持ちへの配慮やプライバシーの確保に努める。また、大人に囲まれた生活はストレスが大きいことがあり、ストレスを発散する場所や機会があるかを確認することが必要。 ②定期的な空気の入換えが必要。手洗い、うがいを行える環境を作る。また、子どもは体温調節ができてくいの調整できるよう気にかける。 ③遊びを通して感情を表出できるようにすることが大切。ただし、無理に感情を引き出すことは避ける。日記や絵を描くことなどで昇華できることもある。 ④乳幼児：おむつ、ミルク（お湯と消毒物品）、離乳食、お尻拭き、タオルなど 幼児：紙、クレヨン、ブロック、ぬいぐるみ、ボールなど

参考資料 ※抜粋、母子保健課にて改編

○兵庫県立大学 <http://www.coe-cnas.jp/index.html>

○東京都福祉保健 http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/shussan/nyuyoji/saitai_guideline/files/guideline_all.pdf

○日本助産師会 http://www.midwife.sakura.ne.jp/midwife.or.jp/pdf/hisai_message.pdf