

「ユビキタス社会における災害看護拠点の形成」

災害時にあわてないために

—妊婦さんや赤ちゃんのいるお母さん、家族の皆さまへ—



兵庫県立大学大学院看護学研究科／地域ケア開発研究所
21世紀 COE プログラム
＜母性看護ケア方法の開発プロジェクト＞

目次

I. 災害への備え

1. 普段から備えておきましょう…………… 1

II. 災害が起こったら…

1. 災害が起こった時の
からだと心の健康チェック…………… 8
2. 災害による生活の変化と対策…………… 18
3. もし、自宅であるいは病院に向かう途中で
赤ちゃんが生まれてしまったら…………… 23

妊婦さんや赤ちゃんのいるお母さん、家族の皆さまへ

この小冊子は、災害を体験した方の手記や、これまでに起きた災害に関する調査から得られた結果をもとに作成しています。

これは、災害に備えて日頃から何をしておけばよいか、災害が起こった時にどのようにしたらよいか、の2つの視点からまとめています。

災害時にあわてないために、是非この冊子をご活用下さい。



* コビキタス社会とは、誰もがどこでも情報を入手でき、
人々がその恩恵に浴することができる社会をいいます

I. 災害への備え

1. 普段から備えておきましょう

災害時に落ち着いて行動できるように、普段から備えておきましょう。

1 ページから7 ページまでの枠の中に書き込んで、母子健康手帳と一緒に持っておきましょう。

緊急時の連絡方法について、みんなで話し合っておきましょう

複数の連絡方法を考えておき、連絡先を記入しておきましょう。災害時に連絡がとれない場合には、例えば NTT の「災害用伝言ダイヤル171」や、携帯電話の災害用伝言板などを使って安否を確認する方法があります。災害用伝言ダイヤルは、全国どこからでも「171」にダイヤルし、音声ガイダンスにしたがって録音および再生ができる仕組みです。

名前：

続柄：

電話/住所：

名前：

続柄：

電話/住所：

名前：

続柄：

電話/住所：

その他：

非常用物品を準備しておきましょう

災害時避難用リュック（次ページをご覧ください）に、下記の物品を加え、ひとつの袋にまとめて準備し、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。救援物資は災害発生後2～3日までに届けられるといわれているので、準備する際は2～3日分を目安にするとよいでしょう。また、小さなお子さんでも持てる軽い物をお子さんのリュックサックにつめておくとよいでしょう。母子健康手帳は、あなたと赤ちゃんの妊娠・出産・産後の経過が書かれており、医療者が健康状態を把握することができます。**避難の時には非常用物品と共に、母子健康手帳と診察券を必ず携帯しましょう。**また、母子健康手帳をなくした時は、市役所・保健所・保健センターなどで、できるだけ早く再発行してもらいましょう。非常用物品には、自分のお気に入りのもの、赤ちゃんのお気に入りのもの（おしゃぶりなど）心が安らぐものを入れておくとよいでしょう。

準備ができた物品をチェックしましょう

妊娠 27 週までの方

- 生理用品 下着 清浄綿^{せいじょうめん}

妊娠 28 週以降および産後の方は上記に加えて以下の物

- 粉ミルク 水（赤ちゃん用又は軟水/硬度 30mg/L 以下）
紙おむつ お尻拭き プラスチックの哺乳瓶
赤ちゃんの服 肌着 タオルやガーゼのハンカチ
離乳食（赤ちゃんの月齢に応じて）

妊産婦さんやお産後の方が持てる重さは、5kgが目安です。準備ができたなら、背負ってみましょう



災害時避難用リュックの中身

①健康保持のために必要なもの

- 常備薬（うがい薬・目薬・感冒薬・胃薬・解熱鎮痛薬）
- 絆創膏

②情報収集に必要なもの

- 携帯ラジオ（ライト・サイレン・携帯電話充電器付き）
- 小銭入れ（公衆電話を使用するための10円玉20枚入り）

③自分を守るために必要なもの

- マスク
- 手袋（軍手）
- 耐熱シート
- 防寒用品（使い捨てカイロ・ウィンドブレーカー等）

④安全に避難するために必要なもの

- ヘルメット
- リュック

⑤生活のために必要なもの

- 飲料水
- 非常用保存食（アルファ米・カンパン等）
- 水くみ用ビニールバック
- タオル（大・小）
- *バスタオルは、母乳を与える時に人目を避けることにも利用できます。
- 洗面用具（歯ブラシ入り）
- ウェットティッシュ
- ポケットティッシュ
- スプーン・フォーク
- サランラップ

- 新聞紙（床に敷いたり、体に巻き付けることで防寒が可能）
- ビニール袋
- 筆記用具（ノート・ボールペン・油性マジック等）
- トレーニングウェア
- 下着類・ソックス
- スリッパ
- レジャー用ナイフ類
- 裁縫セット
- アイマスク
- 耳栓
- 清涼物品（瞬間冷却パックなど）
- 三角巾
- 携帯トイレ
- 圧縮袋
- 生理用品（女性の場合）

⑥小冊子

- 小冊子「災害時にあわてないために」

⑦あなたさま独自のもの

- （次のような物品を参考に、個人的に必要なものをお入れください）
- 貴重品（印鑑・預金通帳・現金・保険証のコピーなど）
 - 予備の眼鏡、あるいはコンタクトレンズ
（※コンタクトレンズの場合は洗浄液も入れて下さい）
 - 現在、服用しているお薬
 - ころを癒すためのもの（好きな本や音楽など）
 - 靴（履いて避難しましょう）

受診や相談できる場所を調べておきましょう

災害時には病院への交通手段がなくなったり、病院が閉鎖することがあります。受診中の病院以外にも近所の病院の場所、連絡先、2～3通りの行き方、ホームページのアドレス、健康について近所で相談できる場所を知っておくと安心です。緊急時は必ずしも紹介状が必要とは限りません。母子健康手帳は、あれば持参しましょう。また、役所や保健所の連絡先も控えておくとう便利です。

受診中の病院名	診察券番号
住所/電話	
ホームページアドレス	
行き方	
近所の病院名①	
住所/電話	
ホームページアドレス	
行き方	
近所の病院名②	
住所/電話	
ホームページアドレス	
行き方	
小児科のある病院名	
住所/電話	
ホームページアドレス	
行き方	

近所で相談できる人や場所（医療者やまちの保健室など）

氏名/施設名

住所/電話

行き方

市・区役所など

住所/電話

ホームページアドレス

行き方

保健所・保健センター

住所/電話

ホームページアドレス

行き方



現在受けている治療や自分の健康状態を知っておきましょう

自分の身体の状態を自分で医療者に説明できるよう、受けている治療や飲んでいる薬の名前を記入しておき、他の人にもわかるようにしておきましょう。また、血液検査（血液型、貧血の有無、B型肝炎などの感染症の有無など）の結果をコピーし、母子健康手帳に貼り付けましょう。

○飲んでお薬（飲み薬以外でも使用している薬は記入しましょう）

薬の名前	薬の飲み方
	記入例：1日3回、毎食後、1回1錠内服

○アレルギー（今までに薬や食べ物で発疹や痒み^{かゆ}が出たことがあるもの）

○医師から言われていること

例) 切迫早産気味なので、安静にするように言われている、気管支喘息があり、発作時吸入薬を使うように言われている等

あなたの住んでいる地域の避難場所を調べておきましょう

地域の避難場所：

行き方①

行き方②

家の中の安全を確認しましょう

「震度5強」でダンスなどの重い家具が倒れ、テレビが台から落ちることがあるといわれています。家具を固定したり、収納の工夫をすることで、あなた方の命を守り、家での被害を防ぎましょう。

★ 安全対策 ★

- ・赤ちゃんを寝かせているまわりには物を積み上げないようにしましょう。
- ・寝る位置は、家具の高さ分だけ家具から離れるか、家具の脇にしましょう。
- ・家具と天井をつっかえ棒で固定したり、壁の^{さん}棧と家具の^{さん}棧をL型金具で止めるなど、安全器具を用いて家具を固定しましょう。
- ・家具を積み重ねている場合は、家具の側面などで上下を連結して固定しましょう。
- ・重いものは、食器棚や本棚の下段に入れましょう。
- ・ガラス戸棚には飛散防止フィルムを貼りましょう。
- ・散乱したガラスで怪我をしないように、寝る時などは身近に履き物を用意しましょう。



Ⅱ. 災害が起こったら

1. 災害が起こった時のからだと心の健康チェック

災害時には身体や心の変化として次のようなことが起こりやすいと言われています。

お腹の赤ちゃんの動きが
なくなったり、
多くなったりする

いつもよりお腹が
張りやすい

精神的なストレスを
感じやすい

むくみが出たり高血圧
になりやすい

母乳の分泌が
少なくなる



実際に災害に遭った時は、次の表にあるような症状がないか、自分でチェックしてみましょう。当てはまる症状がある場合には、その症状を詳しく説明しているページに進んで下さい。

妊娠中の方

① お腹の赤ちゃんの動きがなくなる／多くなる	当てはまる方、分からない方は、 P. 11 (1) へ
②いつもよりお腹が張る（硬くなる、風船のようにパンパンになる）／お腹が規則的に張る（生まれるかもしれないと思う）	当てはまる方、 分からない方は、 P. 11 (2) へ
③お腹が痛い	
④ ^{ちっ} 膣から出血する	

妊娠中・お産後の方

①手が握りにくい／靴が履きにくい	当てはまる方は P. 12 (3) へ
②頭が痛い	
③目がチカチカする／目がかすむ／物が見えにくい	
④便秘がある	当てはまる方はP. 12 (4) へ
⑤腰痛がある	当てはまる方はP. 13 (5) へ
⑥おりものが多くなる	当てはまる方は P. 13 (6) へ
⑦ ^{いんぶ} 陰部が痒い	
⑧排尿時に痛みがある	当てはまる方は P. 13 (7) へ
⑨トイレに行ってもすっきりしない	
⑩肛門部が痛い	当てはまる方はP. 14 (8) へ
⑪眠れない／眠りが浅い	当てはまる方は P. 14 (9) へ
⑫ ^{めい} 気が減入る／無気力になる／イライラする	
⑬物音、揺れに敏感になる	
⑭不安で仕方がない	

お産後の方

①熱がある	当てはまる方はP. 15 (10) へ
②悪露（おろ＝ ^{ちつ} 腔からの出血）が多くなる（出産後6週間以内の方）	当てはまる方は P. 15 (11) へ
③悪露（おろ）にいつもと違う臭いがある（出産後6週間以内の方）	
④傷（帝王切開の傷／ ^{えいん} 会陰切開の傷）が痛い（出産後6週間以内の方）	当てはまる方はP. 16 (12) へ
⑤おっぱいが赤く腫れて痛い	当てはまる方は P. 16 (13) へ
⑥母乳の出る量が少ない	当てはまる方は P. 16 (14) へ

赤ちゃん

①寝ない	当てはまる方は P. 17 (15) へ
②ぐずぐず言う	
③おむつかぶれがある	当てはまる方は
④ ^{しっしん} 湿疹がある	P. 17 (16) へ



(1) お腹の赤ちゃんの動きがなくなる／多くなる

^{たいどう}胎動を感じている方では、災害時に、一時的にお腹の赤ちゃんの動きがなくなったり、逆に多くなることがあります。おなかの赤ちゃんの動きは、お母さんが動いている時よりも、安静にしている時の方が感じやすいので、しばらく横になって、赤ちゃんの動きに意識を向けてみましょう。1時間ほど様子を見ても赤ちゃんが動き出さないようであれば、できるだけ早く医療者（医師、助産師、看護師、保健師）に相談しましょう。

(2) いつもよりお腹が張る／お腹が規則的に張る／お腹が痛い／

臍から出血する

災害時にお腹が張りやすくなったり、痛みを伴ったり、出血する方がいます。人によっては、お腹の張りを「お腹が膨らむ」「板みたいに硬くなる」と表現する方もいます。災害時には長時間歩いたり、水汲みや重たい荷物を運ぶ、子どもを抱っこするなど、お腹に負担がかかるような行動が多くなりがちですので、無理をしないようにしましょう。

お腹の張りが見られる時は、まず安静にして、お腹に手のひらを当てて、何分おきに何秒くらいお腹が硬くなるかをみましょう。

お腹の張りが続く場合は、赤ちゃんが生まれる可能性もあります。特に、**おしるし（出血）、破水、規則的なお腹の張り（1時間に6回以上あるいは10分ごと）**がある時は出産が近づいたサインです。早めに受診中の病院に連絡を取り、出産の準備をしましょう。受診中の病院に連絡がとれない時は、近所の病院へ連絡を取りましょう。

もし自宅で、あるいは病院に向かう途中で赤ちゃんが生まれてしまった場合には、**P. 23**を参考に対応しましょう。

(3) 手が握りにくい／頭が痛い／目がかすむなど

災害時には、配給のお弁当やインスタント食品など偏った食事や塩分のとりすぎ、避難生活のストレスなどで手足がむくんだり、血圧が高くなる場合があります。手が握りにくい、いつもの靴がきつくなるなど、手や足にむくみの症状が出る場合は、横になり、枕などの上に足をのせて足を挙げたり、足のマッサージをして循環を良くしましょう。また、味の濃いおかずや漬け物、炊き出しの汁物は量を減らしたり、塩分を控えた食事に気をつけることが大切です。

また、血圧が高い時にみられる症状として、頭痛や目がチカチカするなどがあります。これらの症状は、妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）と考えられ、妊娠中、出産後にみられます。症状がある時は、できるだけ早く医療者に相談しましょう。



(4) 便秘になる

妊娠中はホルモンの影響により便秘になりやすく、また、産後は^{えいんぶ}会陰部の傷が気になり力めなかったり、避難所でトイレを我慢するなどして便秘になることがあります。便秘を予防するために、便意を感じた時にトイレに行く、起床時に冷たい水や牛乳を飲む、繊維の多い野菜や果物をとるなど心がけましょう。これらが困難な時には、一時的に栄養補助食品で食物繊維を摂るのもよいでしょう。また、下剤を使う方法もあるので、医療者に相談しましょう。

(5) 腰痛がある

妊娠による影響に加えて、災害時は長時間歩いたり、水運びなどで体に負担がかかることが多くなり、腰痛が出やすくなります。痛みがひどい時は、水運びなど、体に負担がかかる動作は家族の方や近所の人、ボランティアなどに積極的に頼みましょう。また、お腹が張っている時も腰痛が起こることがあります。お腹が張る場合にはP. 11 (2) をお読みください。

(6) おりものが多くなる／^{いんぶ かゆ}陰部が痒い

妊娠中はおりものの量が増えるのに加えて、災害時には断水になることがあり、^{いんぶ}陰部の清潔が保ちにくく、^{かゆ}痒みを訴える方がいます。炎症を予防するために、こまめに下着を替えたり、おりものシートや使い捨てショーツを利用したりするなど、清潔に保つようにしましょう。

痒みを感じ、白色で酒かすのようなおりものが出る場合は、カンジダ症になっていることが考えられます。この場合、ぬるま湯で洗って^{いんぶ}陰部を清潔に保ち、できるだけ早く医療者に相談しましょう。

(7) 排尿時に痛みがある／トイレに行ってもすっきりしない

災害時はトイレの環境の悪さから、排尿を我慢したり、さらに水分の摂取を少なくすることにより、^{ぼうこうえん}膀胱炎症状（排尿時の痛みや残尿感）がでることがあります。まずは水分をできるだけたくさん摂るようにしましょう。そして、排尿を我慢しないことが大切です。また、排尿後は^{せいじょうめん}清浄綿などできれいに拭き、清潔を保つようにしましょう。1～2日様子を見ても改善しない場合や、発熱や背中・腰の痛みなどがある時は、医療者に相談しましょう。

(8) 肛門部が痛い

災害時は栄養の偏った食事、飲水量が減る、排便を我慢するなどにより便秘となり、痔になることがあります。痔の症状には、肛門部がズキズキしたり、排便時の痛みがあります。痔が出ている場合は、オリーブ油やハンドクリームなどを患部に塗り、出ている部分を静かに押し込んで様子を見ましよう。また、せいじょうめん清浄綿などで肛門部を清潔にし、便秘や下痢にならないように気をつけましよう。痛みがひどい時は医療者に相談ましよう。

(9) 眠れない／眠りが浅い／気が滅入る／無気力になる／

イライラする／物音や揺れに敏感になる／不安で仕方がない

これらの症状は、災害時には多かれ少なかれ誰にでも起こります。このような症状がある時は、自分の体験や思いを語ることが大切だと言われています。ご夫婦やご家族の間で、お互いの気持ちを話したり、お互い無理をしないように声をかけたり、気遣うことも大切です。

また、災害後は「眠っている時に何か起こるかもしれない」という不安から眠れないこともあります。このような時には、家族が交代で眠るなどの工夫をした方もいます。自分なりに眠れる工夫をしてみましよう。それでも眠れない時は、睡眠剤を飲んで眠る方法もありますので、医療者に相談ましよう。

これらの症状は2～3ヶ月で自然に治りますが、症状が続く場合はひとりで悩まずに、保健所や心のケアセンターなどに相談ましよう。



(10) 熱がある

産後の発熱の原因は風邪、にゅうせんえん 乳腺炎、しきゅうないかんせん 子宮内感染、ぼうこうえん 膀胱炎、じんうじんえん 腎盂腎炎などの細菌感染が考えられます。

- ・ 乳房が赤く腫れて痛い、しこりがある、汚い色の乳汁が出る方は
→P.16 (13) をお読み下さい。
- ・ 悪露（おろ）がいつもと違う臭いがする、おろ悪露の量が多い方は
→P.15 (11) をお読み下さい。
- ・ 排尿時に痛みがある、トイレに行ってもすっきりしない方は
→P.13 (7) をお読み下さい。

上記に当てはまらない場合は、その他の原因も考えられますので、医療者に相談しましょう。

(11) おろ悪露が多くなった／おろ悪露にいつもと違う臭いがある

災害時は長時間動いたり、重たい物を持ったりなど無理をしがちです。それによりおろ悪露が増えることがあります。また、授乳の直後には、ホルモンの影響でおろ悪露が多く出ることもあります。しばらく安静にしながら様子を見て、おろ悪露が減ってくるようであれば心配ありません。おろ悪露の量が夜用ナプキンでも間に合わないぐらい増えたり、直径3cm以上のレバー様の血の塊かたまりが出る時は、子宮の収縮が悪い可能性もありますので、できるだけ早く医療者に相談しましょう。

また、熱があり、おろ悪露がくさく臭う時は子宮の中で感染を起こしている可能性がありますので、医療者に相談しましょう。

(12) 傷（帝王切開の傷／えいん会陰切開の傷）が痛い

切開したところやその周辺が赤く腫れたり、は浸出液しんしゅつえきが出る時には炎症や感染を起こしているおそれがあります。できるだけ早く医療者に相談しましょう。

(13) おっぱいが赤く腫れて痛い

おっぱいが赤く腫れて痛い、しこりがある、熱がある（38℃以上）、汚い色の母乳が出る等の場合は、にゅうせんえん乳腺炎の可能性がります。汚い色の母乳が出ている場合には、授乳を一旦中止して、医療者に相談しましょう。授乳後におっぱいが張って痛みが残る時には、おっぱいが軽くなる程度に手でしぼり搾り捨てましょう。

(14) 母乳のでる量が少なくなる

人によっては、一時的に母乳のでる量が少なくなる人もいます。そのような時は、授乳は続けながら、不足する分はミルクを足すようにしましょう。粉ミルクは、避難所や保健所などで手に入れることができます。

また、ゆったりと落ち着いて授乳をする場所が確保できるよう、避難所の責任者に相談しましょう。



(15) 赤ちゃんが寝ない／ぐずぐず言う

赤ちゃんはお腹がすいたり、眠いのに眠れなかったり、お腹にうんちがたまっていたり、ミルクがちょっと足りなくて泣くこともあります。眠らない時には、抱っこして話しかけたり、ゆったり接するように心がけましょう。また、布でくるんであげると安らぎます。

(16) おむつかぶれがある／^{しっしん}湿疹がある

災害時は^{もくよく}沐浴が毎日できなくなり、体の清潔が保ちにくくなります。お尻が赤くただれている場合は、おむつをこまめに替え、毎日短時間でもおむつをはずしてお尻を乾燥させるとよいでしょう。また、お尻や^{しっしん}湿疹が出ている部分だけでも石けんをつけて洗い、よく^ふ拭いて乾燥させましょう。

—メモ—

2. 災害による生活の変化と対策

災害が起こった場合、水や電気、ガスなどが使えなくなり、普段の生活ができなくなります。災害時の心理として、人は普段の生活と同じように過ごそうとします。しかし、災害時は普段通りにはいかないで、「非常事態である」と気持ちを切り替えて、あるもので対応を考えていきましょう。

食 事

- おかずや汁物の味が濃かったり、漬け物の塩分が多い場合は、できるだけ避けましょう

配給される食事は、お弁当や炊き出しなどが中心となり、塩分をとりすぎ、むくみが生じやすくなります。

- 不足する栄養は栄養補助食品で補うのも一つの方法です。

野菜や果物などが不足しがちになり、栄養のバランスが偏ることによって、便秘傾向になることがあります。マルチビタミンなどの栄養補助食品を非常食として準備しておきましょう。

- 野菜や果物を配給してもらえるように、避難所などの責任者に相談しましょう。

食料などの救援物資は役所、避難所、保健所などに届きます。

皮膚の弱い赤ちゃんは、ウェットティッシュのアルコール成分でかぶれることがあるので注意しましょう。

清 潔

- 体はタオルやウェットティッシュで拭くようにしましょう。

お風呂に入ることにこだわらず、できる方法で体の清潔を保つようにしましょう。特に、お尻や陰部いんぶは不潔になりやすいので、部分的に洗ったり、拭くようにしましょう。髪は、水がいらぬタイプのシャンプーを利用する方法もあります。

排泄

- ◆ 水が使えない時は、水洗トイレは使わないようにしましょう。

ビニール袋の中に新聞紙を敷いて排泄する方法があります。

- ◆ 少量の水が使える時は、何回分かの尿を溜めて流すようにしましょう。

普段からお風呂の残り湯を溜めておくと、その水で流すことができます。ただし、お風呂の溜め水は小さなお子さんが誤って溺れる原因にもなりますので、お風呂場に自由に出入りができないように外から鍵をかけておくなどしておきましょう。

カイロや湯たんぽを使用する時には、低温やけどに注意しましょう。

保温

- 新聞紙、布団、毛布で体を包んだり、厚着をしたり、使い捨てカイロを用いたりして保温しましょう。

冬場の災害では、暖房器具が使用できずに、風邪をひきやすかった、体が冷えて寒かった、震えが止まらなかったなどの声が聞かれました。

お湯が沸かせる時は湯たんぽ、電気が使用出来る時は電子レンジ用の湯たんぽや電気アンカなどが使用できます。赤ちゃんの体温は外気温に影響されやすいため、寒い時には、お母さんが抱っこして暖めてあげるとよいでしょう。

また、避難所では段ボールを敷いたり、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て精神的に楽だったという声も聞かれています。

ミルク作り

- ◆ お湯を用意する場合には、カセットコンロ・湯沸かしポット・電子レンジで温めて使いましょう。お湯が用意できない時には、粉ミルクをお水で溶かすようにしましょう。
- ◆ 断水の時には、給水車の水やペットボトルの水を使いましょう。
- ◆ 粉ミルクがない時は、避難所など救援物資を配布している所で手に入れましょう。
- ◆ 哺乳瓶を煮沸消毒や薬液消毒できない時は、水でよく洗って使いましょう。



避難生活

住んでいる場所や一緒に住む人が変わったりすることで、気疲れや人間関係でのストレスを感じることがあります。一人で思いこまず、感じていることを話していくようにしましょう。お互いにマナーを守り、声をかけ合い、気持ちを理解しあうことも大切です。気になることや困ったことがあれば、家族や周囲の人に相談して、みんなで話し合っ解決していきましょう。

避難所などで子どもが泣きやまず周囲に気を遣う場合には、子どもをもつ家族の部屋を用意したり、子どもたちのストレスを和らげるために子どもたちを集めて遊ばせる時間をつくるなど、要望をみんなで話しあうようにしましょう。

自動車の中など狭い場所で生活せざるを得ない場合は、“エコノミークラス症候群”にならないよう、水分を適度にとり、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しましょう。

ボランティアの活用や生活に関する情報

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、体に負担がかかりやすくなります。体に負担がかかる時は、積極的にボランティアに依頼しましょう。例えば、お子さんを遊ばせることをボランティアに依頼してもよいでしょう。

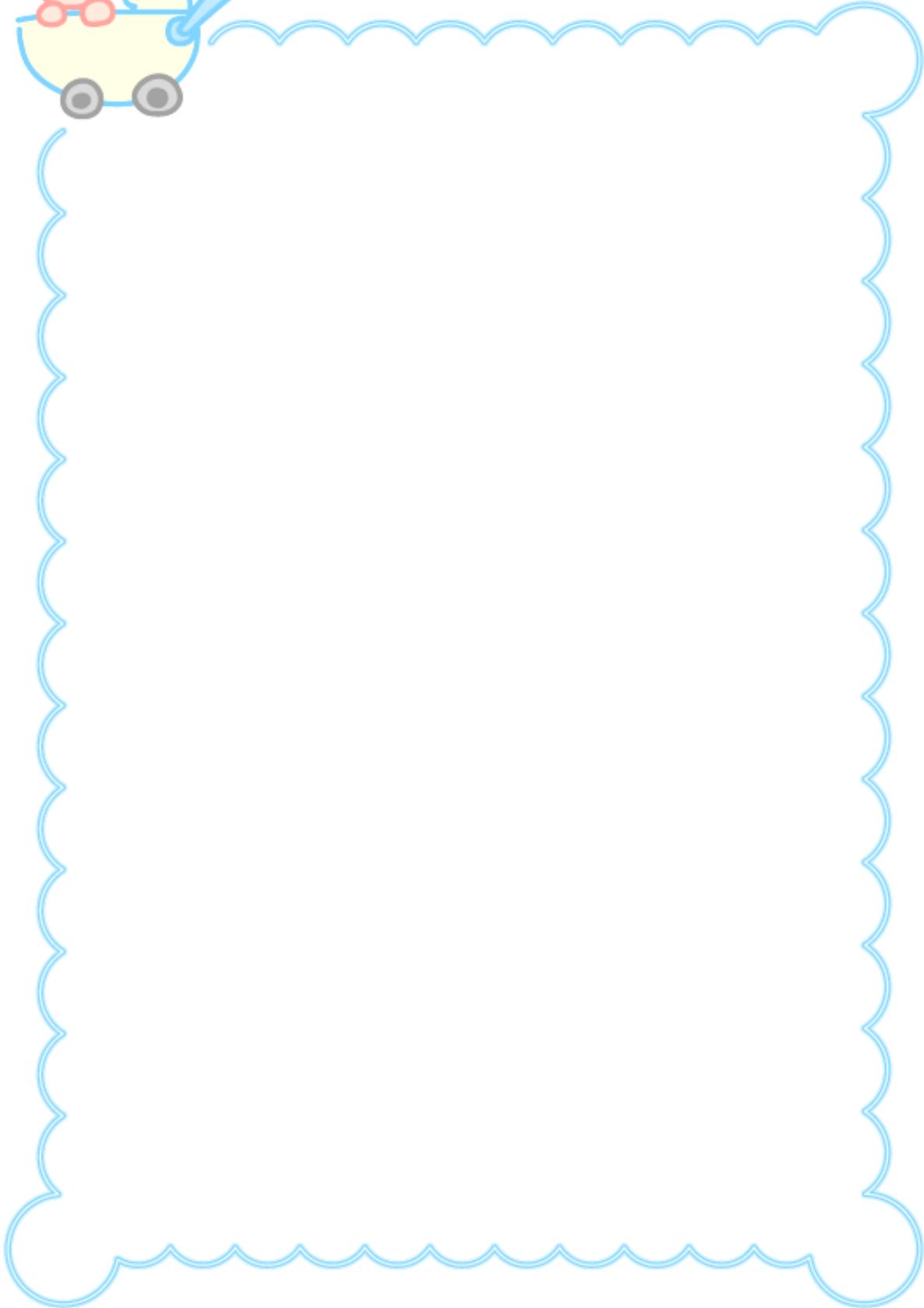
ボランティア、支援物資、生活の支援に関する情報は、携帯電話やインターネットの災害関連サイト、避難所、保健所などで手に入れることができます。

被災者を支援する制度についての情報は、市・区役所などにあるので聞いてみましょう。





—メモ—



3. もし自宅で、あるいは病院に向かう途中で赤ちゃんが生まれてしまったら



(1) 連絡をとりましょう。

かかりつけの病院または近所の助産師とお産を手伝ってくれる人に連絡をとりましょう。

(2) 赤ちゃんの呼吸の状態を確かめましょう。

泣いているか、手足を動かしているか、皮膚がピンク色かどうか確認しましょう。

泣かない時には、赤ちゃんの足や背中を強くさすって刺激しましょう。

(3) 赤ちゃんの体を暖めましょう。

赤ちゃんの体についている羊水や血液を柔らかい布でよく拭きましょう。よく拭きとったら乾いた柔らかいバスタオルや毛布で包みましょう。そして、家族かお母さんが赤ちゃんを抱くようにしましょう。

(4) 胎盤たいばんが自然に出てくるのを待ちましょう。

通常胎盤たいばんは30分以内に自然にはがれて出てきます。

(5) 胎盤たいばんを処理しましょう。

出てきた胎盤たいばんは、ビニール袋に入れておきましょう。

(6) 悪露おろ（お産後の出血）の手当をしましょう。

お産後には膣ちつから出血しますので、紙おむつくらいの大きさのナプキンやバスタオルをあてましょう。子宮しきゅうの収縮を良くし、出血を少なくするために、おっぱいを吸わせるとよいでしょう。サラサラと出血が流れて止まらない時は異常です。すぐに最寄りの病院へ行きましょう。

(7) 病院へ移動しましょう。

移動の時には、他の人に手伝ってもらい、できるだけ寝たままの姿勢で移動しましょう。



赤ちゃんが生まれてしまったら

ISBN 4-903501-00-0

21 世紀 COE プログラム
「ユビキタス社会における災害看護拠点の形成」
災害時にあわてないために
—妊婦さんや赤ちゃんのいるお母さん、家族の皆さまへ—

発行日 2006年3月

発行者 兵庫県立大学災害看護拠点

〒673-8588 兵庫県明石市北王子町13番71号

編集者 兵庫県立大学大学院看護学研究科21世紀COEプログラム
「ユビキタス社会における災害看護拠点の形成」

看護ケア方略研究部門 母性看護ケア方法の開発プロジェクト

リーダー 山本 あい子

メンバー 工藤 美子、渡邊 聡子、中山 亜由美

西村 まどか、野澤 美江子、安成 智子

TEL (078) 925-9441

Web Site <http://www.coe-cnas.jp>

E-mail 21coe_bosei@az2.mopera.ne.jp

本書は著作権法上の保護を受けています。
著作権所有者の許諾を得ずに無断で本書の一部又は全部を
複製・複写することは法律で禁じられております。

Copyright©2006 Graduate School of Nursing Art and Science and Research Institute of
Nursing Care for People and Community(RINCPC),
University of Hyogo. All Rights Reserved.