



# 案ずるより産むがやすし

中国中央病院  
産婦人科病棟  
2021年8月  
VOL.279



梅雨が明け、暑い日が続きますが、皆様体調はいかがですか？

近年、日本の自然災害は数・被害ともに増加しており、例年8月から9月にかけて台風が多く発生しています。今回は安心して赤ちゃんを迎え、育てるための「災害の備え」についてお話しします。

## 災害時、妊産婦・乳幼児は配慮や支援が特に必要な「要配慮者」となります。

お腹が大きくなることで避難に時間がかかったり、道路状況によって受診がスムーズにできないことが予測されます。出産後では、身体が回復していない中での児を連れての避難生活や、支援物資の不足（ミルク、育児用品など）が考えられます。普段から体調をととのえておき、災害について考えてみましょう。

### ☆ 家族と話し合っておくこと ☆

- 避難場所の確認
- ハザードマップの確認
- 緊急時の連絡方法
  - ・ 災害用伝言ダイヤル  
(171 をダイヤルし、音声ガイダンスに従って伝言の録音・再生を行う)
  - ・ 携帯電話会社の災害伝言板サービスの利用
- 食料や日用品の備蓄（少なくとも3日分）
- 家具の転倒対策



### ☆ 非常用物品の準備 ☆

- 普段利用しているものはすぐ持ち出せるようにまとめておくなど工夫しておきましょう。
- 各家庭で災害時に必要なものについて相談してみてください。一般的な非常用物品に以下のものを追加し、1つの袋（目安5kg）に準備し、家族と荷物を置く場所を共有しておきましょう。

#### 【例】

- 母子手帳、診察券、保険証
- 生理用ナプキン（急な出血・破水時にも活用）
- ウェットティッシュ
- カイロ（ミルクの温めにも使用できる）

#### 赤ちゃんのもの

- おしり拭き、おむつ、着替え
- 紙コップ、スプーン、粉ミルク/液体ミルク
- アルミシート（レインコートでも代用可）
- おくるみ
- スリング/抱っこ紐
- 授乳用ケープ（バスタオルやストールで代用可）
- 赤ちゃんの離乳食（常温可のもの）



### ☆ 気を付けてほしい症状 ☆

- お産の兆候  
(規則的な腹部緊満、破水、出血、腹痛)
- 胎動減少（1時間以上感じない）
- 産後の異常  
(発熱、悪露の増加、乳腺炎症状など)
- 赤ちゃんの体調の変化  
(発熱、下痢、哺乳力の低下など)



上記症状がある場合は病院を受診してください。これらの症状がある場合は、遠慮せず、誰かに相談しましょう。

### 母親学級のご案内

8月より、前期母親学級を再開しました。後期の病棟案内はありません。6名までの完全予約制です。産婦人科外来の予約ノートへご記入ください。キャンセルの場合はご連絡ください。

時間：13:30~16:00  
場所：講堂AB  
前期 8月4日、9月1日  
後期 8月11日、25日  
9月8日、22日



### ☆ 災害時の栄養 ☆

- 母乳育児中の場合  
今までどおり母乳を飲ませましょう。ストレスで一時的に母乳が減ることもありますが、吸わせ続けることでまた出始めるようになります。
- 粉ミルクを使用している場合  
哺乳瓶が使えないときには紙コップを使用します。赤ちゃんの口元に紙コップに入ったミルクを少しずつ傾けながら入れてあげましょう。液体ミルクは常温でも飲ませることができます。賞味期限を確認して飲ませましょう。



日本助産師会 HP の  
「助産師が伝える災害時の知恵ぶくろ」  
も参考にしてみてください。

担当：藤井