

## 避難所等で生活している妊産婦、乳幼児の支援のポイント

1. 妊産婦、乳幼児の所在を把握する。
2. 要援護者として生活環境の確保、情報伝達、食料・水の配布等に配慮する。
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をする。
  - ② 災害による生活の変化に応じた対策についての助言をする。
4. 妊婦健診や出産予定施設の把握をし、必要に応じて調整をする。
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する。
  - ② 新生児の発育栄養状態、ビタミンK2シロップ内服状況、先天性代謝異常検査及び新生児聴覚検査の結果並びに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する。

### 6. 【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／不安で仕方が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"/> こ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				

### 7. 【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、栄養、保温、感染防止、休息などへの配慮が必要であり、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である。

#### 食事・水分

- ・食中毒を予防するために、できるだけ食べ物を手で直接触らずに、包装物ごと持って食べるように伝える。
- ・脱水予防のために、こまめに水分補給をするよう伝える。

- ・妊婦、授乳婦は、非妊娠時よりもエネルギーや栄養素が必要になる。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なるが、可能な限り主食・主菜・副菜をそろえた食事を確保し、バランスの良い食事をとるよう促す。健康・栄養状態を定期的に把握し、十分な量の食事がとれているかを確認する。必要に応じて栄養機能食品等を使用して補うことも検討する。
- ・弁当やインスタント食品が中心となると、塩分の摂取量が増加し、むくみが生じやすくなる。選択できる食品が限られるため、コントロールが難しい状況だが、塩分の濃いものは残すよう伝える。
- ・乳児は、母乳又は育児用ミルク（粉ミルク又は乳児用液体ミルク）を続けるよう声かけをする。離乳食が始まっている場合で、適当な固さの食品が確保できない場合は、大人用の食事をつぶしたり、お湯を加えて粥状にして食べさせるように伝える。調理調達体制が整っている場合は、入手可能な食材で、粥状にして食べさせるように伝える。

### 授乳

- ・母乳育児をしていた場合は、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、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する。なお、助産師等の専門職により、母乳不足や母親の疲労が認められる等、総合的に母子の状況を判断し、必要に応じて育児用ミルク（粉ミルク又は乳児用液体ミルク）による授乳も検討する。
- ・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。
- ・哺乳瓶の準備が難しい場合は、紙コップや衛生的なコップなどで代用する。残ったミルクは処分する。
- ・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

- ・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、布団等で身体を包んだり、抱き暖める。暑い時は、脱水にならないように水分補給をする。汗をかいた時は、なるべく肌着をこまめに替える。

### 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。）
- ・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。）

### 排泄

- ・トイレに行くのを我慢しないように伝えるとともに、適度に水分を補給するよう促す。

### 睡眠・休息

- ・不眠、暗くなると怖いなどの不安が強いことが認められる場合は、医師に相談するよう、調整する。

### 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、避難所などでこどもが泣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、こ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こ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。

## 8.【その他】

### 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、こ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（アレルギー対応食品含む）、離乳食、育児用ミルク（粉ミルク又は乳児用液体ミルク）、おむつなどの物資については、避難所等ごとに必要量を把握しておく。

## 被災した子どもたちへの支援の視点及び留意点

1. こどもの所在を把握する。
2. こ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. こどもの生活環境を把握し、生活リズムを整える。こども同士の安全な遊びの場を確保するなど、こどもらしい日常生活が送れるよう配慮する。
4. こどもと過ごす親や大人が、こどもの思いや気持ちを受け止められるよう調整する。
5. 食中毒や熱中症対策など季節の変化に応じた健康管理を行う。

こどもの状況把握の視点	支援にあたっての留意点
<b>こどもの所在・健康状態の把握</b> (1) どこに子どもがいるのか	避難所や地域の中のこどもの居場所マップの作成をする（連携できる施設があればマップに入れる）。
(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) ハイリスクのこどもの存在 ①身体的問題（慢性疾患、アレルギー・障害等）を抱えているこども  ②知的／発達障害／心理的問題を抱えているこども  ③生活の自立に困難があるこども ④被災時に特異な体験をしたこども	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) こ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) 避難先でのこども同士の関係づくりは被災体験の違いや被災前からの知り合いの有無で異なる。 3) それぞれのこ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こどもの把握をする。外見上では判断できない疾患を抱えているこどももいることも留意し、声をかけるなどにより把握に努める。薬や処置の継続が必要な病気を持つこどもは、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である。②被災前から問題を抱えるこどもは、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もある。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）への継続的の介助が必要である。 ④家族の死亡、負傷、行方不明や震災時の閉じ込みなど震災体験が、心的外傷となる可能性があり、対応が必要である（専門家や児童相談所などの福祉機関等と連携する）。 参考）災害と子どもの心 ・ご家族の皆様へ～災害後の子どもたちの心を守るために～ <a href="https://www.ncchd.go.jp/kokoro/disaster/to_family.pdf">https://www.ncchd.go.jp/kokoro/disaster/to_family.pdf</a> ・障害をお持ちのお子さんのために（発達障害のお子さんへの災害時の対応について） <a href="https://www.ncchd.go.jp/kokoro/disaster/to_parents.pdf">https://www.ncchd.go.jp/kokoro/disaster/to_parents.pdf</a> ・大切な方をなくしたお子さんの反応とケア <a href="https://www.ncchd.go.jp/kokoro/disaster/to_care.pdf">https://www.ncchd.go.jp/kokoro/disaster/to_care.pdf</a> ・こころとからだのケア～こころが傷ついたときのために～ <a href="https://www.ncchd.go.jp/kokoro/disaster/to_protected.pdf">https://www.ncchd.go.jp/kokoro/disaster/to_protected.pdf</a> ・親を亡くした子どもへの対応（支援者向け） <a href="https://www.ncchd.go.jp/kokoro/disaster/to_child.pdf">https://www.ncchd.go.jp/kokoro/disaster/to_child.pdf</a>
(3) 誰といるか	誰がこどもの面倒をみているか、こどもとの対話があるかなど、こ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、支援の必要なこどもを見出せる。
(4) どんな行動をとっているか	こどもの心の動きや体の状態は、こ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こどもの個人ファイルを作っておく。
(5) 気になるこどもの言動／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である。 ・災害の映像を繰り返し見せるなど災害を想起しやすい体験は避ける。 ・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ない場合には様子を見る。 ・こ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」と伝える方法などを伝える。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。

こどもの状況把握の視点	支援にあたっての留意点
<p><b>こどもの生活環境の把握</b></p> <p>①生活の場としての環境</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事、睡眠が規則正しく取れているか</li> <li>・トイレへ行けるか</li> <li>・ストレスを発散する場所や機会があるか</li> </ul> <p>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）</p> <p>③遊び場としてのこどもの環境</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・こどもは遊んでいるか</li> <li>・遊び場は確保されているか</li> <li>・遊びを監督している人はいるか</li> </ul> <p>④こどもに必要な生活物品の充足</p>	<p>こどもの生活の場と生活状況から、リスクのあるこどもの把握や環境調整を行う。</p> <p>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、こ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である。</p> <p>②定期的な空気の入れ換えが必要。ホコリの多い場所ではマスクをするように勧める。手洗い、うがいを行える環境を作る。また、こどもは体温調節ができにくいので、汗をかいた後は、水分補給や着替えなどをして体温調整できるよう気にかける。おやつや間食の増加、口腔ケア不足による口腔環境の悪化に留意する。</p> <p>③日中十分に体を動かして遊べる環境を確保する。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。</p> <p>※こどもがかげきの中で遊ぶと危険。また、かげきの処理の時には、ほこりや粉じんが多く発生するため、こどもが外で遊ぶ際の遊び場の安全確保に注意する。</p> <p>④紙、クレヨン、ブロック、ぬいぐるみ、ボールなどの玩具を用意する。</p>

※以下の資料を参考に、母子保健票にて作成しています

○東京都福祉保健局 [http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/shussan/nyuyoji/saitai\\_guideline.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/shussan/nyuyoji/saitai_guideline.html)

○日本助産師会 [http://www.midwife.sakurane.jp/midwife.or.jp/pdf/hisai\\_message.pdf](http://www.midwife.sakurane.jp/midwife.or.jp/pdf/hisai_message.pdf)

○国立健康・栄養研究所 [https://www.nibiohn.go.jp/eiken/disasternutrition/info\\_saigai.html](https://www.nibiohn.go.jp/eiken/disasternutrition/info_saigai.html)