

はぐくみ通信

日本赤十字社医療センター周産母子センター vol.10

災害時への備えは十分ですか？

9月は防災月間です。今回のはぐくみ通信は、災害に備えて、今できる準備についての特集です。

① 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。

緊急時に連絡がとれるように複数の連絡方法を考えておきましょう。災害時に連絡が取れなくなった時は、たとえば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。



② 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に下記の物品に加え、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されているので、準備する際は2~3日分を目安とするとよいでしょう。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。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など心が安らぐものを入れておくとよいでしょう。

災害時の「持ち出し袋」必携19品

- | | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|--|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> ろうそく・ライター | <input type="checkbox"/> 紙おむつ | <input type="checkbox"/> 缶切り |
| <input type="checkbox"/> 食料 | <input type="checkbox"/> 着替え | <input type="checkbox"/> サランラップ | <input type="checkbox"/> 油性マジック |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> タオル・ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| <input type="checkbox"/> ラジオ | <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> 保険証の写し |
| <input type="checkbox"/> 笛 | <input type="checkbox"/> ナイフ | <input type="checkbox"/> 大きなゴミ袋 | |



③ 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。

地域の避難場所を何箇所か調べておきましょう。



④ 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。

自分の体の状態を自分で説明できるよう、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。



⑤ 家の中の安全を確認しましょう。

「震度5強」でタ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言われています。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周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、壁の棧（さん）と家具の棧を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。
- 食器棚のガラス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。

災害に備え、赤ちゃんと自分の身を守りましょう！

災害時の母乳育児

赤ちゃんにとってのメリット

母乳は完全無欠の栄養を赤ちゃんに与えるだけでなく、母乳の中の感染防御因子が、非常事態で流行する可能性のある下痢や呼吸器感染症から赤ちゃんを守ります。

一方、安全な水やお湯を沸かす燃料のない場所での人工乳の使用は栄養不良、疾病、乳児死亡のリスクを高めます。

母乳育児を続けることで、お母さんも子どもも慰められ心の支えが得られます。

お母さんにとってのメリット

災害のような非常事態であっても赤ちゃんに授乳する時間はお母さんにとってもほっとするひとときになり精神的な支えとなります。避難所では授乳スペースが設けられています。普段から外でも胸を露出しなくても授乳が可能な授乳服などを活用して、外出先での授乳を工夫してみましょう。

