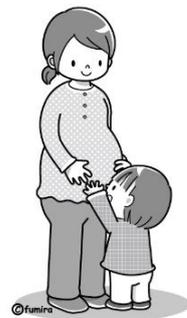


# 災害時の備え



## 1. 「非常用物品」を用意しておきましょう

災害時避難用リュックに加え、下記の物品を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くとよいでしょう。物資は2～3日分を目安として準備しましょう。

### ●妊産婦の方

- 母子健康手帳
- 生理用品
- 下着
- 清浄綿
- 分娩準備品
- 新生児用品
- 保険証

### ●乳幼児がいる方

- |                                       |                                  |  |
|---------------------------------------|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳       | <input type="checkbox"/> 育児用ミルク  | <input type="checkbox"/> プラスチック哺乳瓶と乳首  |
| <input type="checkbox"/> 水(赤ちゃん用又は軟水) | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶の消毒剤 | <input type="checkbox"/> ガーゼのハンカチ      |
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ         | <input type="checkbox"/> おしりふき   | <input type="checkbox"/> 月齢に応じた離乳食     |
| <input type="checkbox"/> スプーン         | <input type="checkbox"/> おんぶ紐    | <input type="checkbox"/> タオル・バスタオル     |
| <input type="checkbox"/> 赤ちゃんの衣類      | <input type="checkbox"/> おもちゃ    | <input type="checkbox"/> 乳幼児医療受給者証・保険証 |

\*このほか、常備薬や絆創膏等の医薬品、携帯ラジオや10円玉(公衆電話活用)、非常用保存食、飲料水、ビニール袋や新聞紙、ラップ等、必要だと思うものをリスト化して準備しておくようにしましょう。



## 2. 「緊急時の連絡方法」を家族で話し合っておきましょう

複数の連絡方法を考え、連絡先を記入して母子健康手帳と一緒に持っておきましょう。

もし、災害時に連絡がとれなくなった時は、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。

## 3. 「受診や相談ができる場所」を調べていますか

災害時は病院への交通手段がなくなることや、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や連絡先、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。また、市役所や保健所の連絡先も控えておくとう便利です。

## 4. 「現在受けている治療や自分の健康状態」について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、血液型、貧血の有無、B型肝炎などの感染症の有無など検査の結果をコピーし、母子健康手帳に貼り付けておきましょう。

## 5. 「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

いざという時にあわてずに行動できるよう、避難場所、避難経路を確認しておきましょう。

## 6. 災害がおきたら…

### <妊婦さんに知っておいてほしいこと>

- 避難先では病気でないからと遠慮せず、妊娠していることを周囲の方々に伝えましょう。
- 妊娠中は冷えるとお腹が張ったりする場合があります。できるだけ暖かくしましょう。
- 水分を我慢したり、長時間無理な姿勢でいると、血流が悪くなります。こまめな水分摂取と軽いストレッチをしましょう。
- 出産の予定が早まる可能性もあります。破水や出血、陣痛かなと思ったらそのまま様子を見ず、周囲の人にサポートを求め、できるだけ早めに受診しましょう。



### —産後は以下の点にも注意しましょう—

- 膀胱炎や感染症になるリスクがあります。トイレは我慢しないようにしましょう。
- 産後は特に、エコノミー症候群などのリスクにも注意しましょう。

### <乳幼児のケア>

#### —母乳・ミルクについて—

- ショックで一時的に母乳が出にくいと感じても、飲ませ続けると出てくるようになります。
- カセットコンロがあれば、ミルク用のお湯が準備できます。
- 哺乳瓶がない時や洗浄・消毒が十分でない時には、清潔な紙コップを使いましょう。
- 硬水は消化不良を起こしやすいので、ミルクを作る際には軟水を用意しましょう。
- ミルクの飲み残しは菌が繁殖しやすいので必ず捨てましょう。



#### —子どものケア—

- 乳児は、下痢や発熱、哺乳力の低下、夜泣きなどが起こることがあります。抱っこをするなどスキンシップをとりながら様子を見ましょう。
- 幼児では、赤ちゃん返りや夜尿、怒りやすい、泣きやすい、食欲の低下、津波ごっこ、震災ごっこ等、心配な反応が現れることがあります。子どもを一人にせず、声掛けやスキンシップを保ちながら、遊びを取り入れ安心感、安全感を高めていきます。

\*\*\*\*\*

### 母子健康手帳

妊娠・出産・産後の経過が書かれており、医療従事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、母子健康手帳を必ず携帯しましょう。

### マタニティマーク

妊娠中の外出時には身につけておきましょう。いざという時にお腹の赤ちゃんを守るための、大切なサインになります。避難先では妊娠中であることを周囲に伝えましょう。