災害後の中長期的な母子保健対策
（当事者/一般向け）
パンフレット

情報収集

発災～1週間：正しい情報を集めましょう！

想定される問題

発災直後は情報が入りません！
時間経過とともに、さまざまな情報が入るようになりますが、正しい情報とは限りません！

知りたい情報

地域の被災状況

ライフライン（電気・ガス・水道・通信・交通）の被災状況

避難所（母子避難所）の開設状況

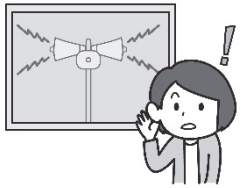
正しい情報を集める方法

防災無線（あなたの地域にありますか？）

ラジオ・テレビ・インターネット・新聞

都道府県や市区町村のホームページ・公式SNSアカウント

避難所や市区町村庁舎などの掲示板



用語

母子避難所：妊婦や乳幼児を対象とする避難所（妊婦が落ち着いて過ごせる・授乳させやすい・子供の夜泣きの理解を周囲に得やすい、など母子が過ごしやすい環境です）

情報収集

発災1週間以降：自分に必要な情報を集めましょう！

想定される問題

さまざまな情報が入るようになりましたが、
あなたが知りたい情報は得られていますか？

知りたい情報

地域やライフラインの復旧状況

避難所（母子避難所）の開設状況

水・食料（ミルク・離乳食を含む）・燃料・衛生用品の確保

かかりつけ医療機関の状況（健診できる？分娩できる？）

母乳栄養や育児支援の相談

必要な情報を集める方法

ラジオ・テレビ・インターネット・新聞

都道府県や市区町村のホームページ・公式SNSアカウント

避難所や市区町村庁舎などの掲示板

かかりつけ医療機関（ホームページや電話など）

市区町村の保健センターや子育て支援包括支援センター

用語

子育て包括支援センター：妊娠・出産・育児に関する自治体の相談窓口（〇〇サロン、と名称がついていることもあります）

情報発信

家族と連絡が取れますか？

想定される問題

発災直後は通信環境が不安定です！

災害の状況次第では、自宅に集合できないかもしれません！

対策

災害時の家族との連絡方法・集合場所を決めておきましょう
あなたの地域の避難場所を確認しておきましょう

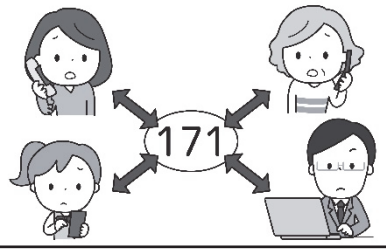
災害時の連絡手段

災害用伝言ダイヤル（171）:「171」をダイヤル

災害用伝言板：携帯電話・PHS各社のホームページに表示

災害用伝言板（web171）：パソコン・スマホから入力

災害用音声お届けサービス；携帯電話各社（スマホのアプリ）
SNS（LINE・facebook・twitter・Instagramなど）



情報発信

妊産婦であることを周囲に伝えていますか？

想定される問題

妊産婦や乳幼児は、災害時に特別な支援が必要な
“災害時要配慮者”“災害弱者”ですが、
そのことに気づいてもらえなければ、助けてもらえません！

対策

母子健康手帳・診療ノート・お薬手帳を常に携帯しましょう
（必要事項を記載したり、検査結果も貼付しましょう）

妊婦さんは週数にかかわらず避難所担当者へ報告しましょう（お腹が目立たないと気付いてもらえません）

伝えておいたほうがよい情報

分娩予定日

妊婦健診先と健診状況（次回健診日、処方の有無など）

分娩予定先（健診先？里帰り？）

体調不良や困っていることは、我慢せずに報告しましょう

妊産婦・褥婦

切迫流早産

想定される問題

子宮収縮（おなかの張り）、下腹部痛、性器出血、破水感があったら、遠慮せず救護所や避難所運営の担当者に連絡します。

予防策

衝撃や急なストレス等で上記の症状がみられたときは、切迫流産・切迫早産等、妊娠経過にとって思わしくない方向につながることも考えられます。
長時間立つ、重いものを持つ、炊き出しの列に並ぶ、水汲みをするなどの肉体労働は出来るだけしないようにして、周囲の人の力を借りましょう。症状が悪化するようであれば医療機関へに搬送されることも考え、受診や入院に備えて荷物を準備しましょう。

妊産婦・褥婦

皮膚炎・湿疹

想定される問題

かゆみ、乾燥、湿疹等の皮膚症状や、外陰部掻痒感、帯下増加などの膣炎、外陰炎の症状がみられることがあります。

予防策

下着を替えることも入浴もままならない避難生活では、可能な範囲でローションやオイルなどを肌に塗って保湿しましょう。
膣炎や外陰炎に対しては、こまめにウェットティッシュ等で清潔を保つようにすることと、妊娠中でもかゆみや発赤に対して使えるお薬がありますので、医療従事者に相談しましょう。

妊産婦・褥婦

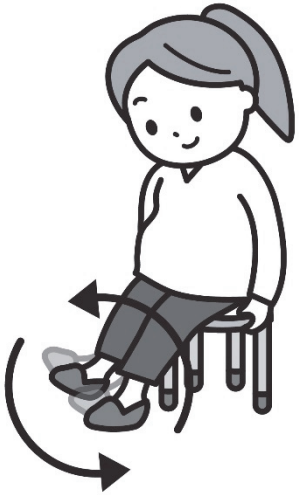
深部静脈血栓症

想定される問題

妊娠中は狭いスペースに長時間座っていることと脱水、運動不足による深部静脈血栓症（エコノミークラス症候群）になりやすくなります。

予防策

妊娠中は出産時の大出血を止血するために血液が固まりやすい状態になっています。血栓症になりやすい状態であることを常に意識し、こまめに水分をとり、身体、特に足首をクルクル動かしたり、歩き回ったりすることも大切です。



妊産婦・褥婦

妊娠高血圧症候群

想定される問題

高血圧、足のむくみが見られたり、だるさ、のどの渇き、立ち眩み、めまい、頭痛などの症状が強くなっていないか、に注意が必要です。

予防策

災害時はストレスにより、ふだんよりも血圧が上昇し、妊娠高血圧症候群になりやすいため、寒さをさけ、こまめに水分摂取をして、十分に足を伸ばして横になれる場所を確保してもらうことも重要です。むくみの増悪、高血圧悪化、めまい、頭痛が見られたら妊娠高血圧症候群の前兆と考え、周囲の人や医療従事者に伝えましょう。症状が悪化するようであれば、可能な限り静かで暗い部屋で安静にし、水分摂取、減塩食に努めながら血圧を頻回に計測し、増悪所見がみられるようであれば医療機関受診の準備も進めましょう。

妊産婦・褥婦

痔・便秘

想定される問題

痔・便秘などの排泄トラブル

予防策

水分や食物繊維を出来るだけ摂るよう心がけましょう。避難所ではいつもより野菜を食べる量が減りますし、動く頻度が少なくなりますので、便秘予防の内服薬を処方してもらい、定期的に内服するのもおすすめです。
また、配給される食事では野菜や繊維分が足りないと感じたら、野菜ジュースや食物繊維のサプリメントなどで補充出来ます。

妊産婦・褥婦

膀胱炎

想定される問題

妊娠時はお腹が大きくなるため、膀胱を圧迫して尿をためるスペースが狭くなります。頻繁にトイレに行きたくても、集団生活でトイレに行きにくい状況のため妊娠中の膀胱炎が腎盂腎炎に進行することも。

予防策

集団生活でトイレに行きにくい状況のため妊娠中の膀胱炎が腎盂腎炎に進行し、発熱や全身の感染症に進行すると、妊婦だけでなく胎児にも命の危険が及びます。膀胱炎を予防するため、普段よりも多めの水分を摂り、こまめにトイレに行くようにしましょう。

コップやペットボトル等の水分摂取を促すイラストを追加してくださいますようお願いいたします。

妊産婦・褥婦

ストレス性胃炎、つわり症状

想定される問題

胃痛、胃もたれ、胃食道逆流炎症状
食欲不振、嘔気、倦怠感

予防策

ストレスは妊娠中の健康トラブルの元です。出来るだけゆったりとした気分で過ごせるよう、好きな音楽を聴いたり、自分の好きなことをしたりして過ごしましょう。消化の良い薄味の食べ物を食べて水分を多く摂るようにしましょう。休む際は枕を使って頭を高くした姿勢で横になると、胃酸逆流予防になります。妊婦さんが内服できるお薬もありますので、症状が強くなるようであれば早めに処方してもらいましょう。避難所等での生活環境の変化や喪失感による不安、不眠、抑うつ、等が見られたら早めに救護班等に申し出ましょう。

妊産婦・褥婦

腰痛

想定される問題

妊娠時はお腹が大きくなるため、腰に負担がかかり、腰痛を生じる方が多くなります

予防策

寝た姿勢から起き上がるときは段階を踏んで、ゆっくり起き上がるようにしましょう。重いものを持つことは避け、ゆっくり歩くようにします。
腰の負担を軽くするコルセット等もありますし、それでも改善しない場合は出来るだけ横になり、腰を休めましょう。妊婦さんが使用できる張り薬などもありますので、我慢しないようにすることが肝心です。

産褥婦

乳腺炎

想定される問題

発熱、乳房の疼痛や発赤、母乳うっ滞

予防策

出来るだけ脂肪分の少ない食事や水分を多く摂るようにしましょう。可能な限り母乳育児を継続できるよう、安心できる環境や適切な情報・支援が必要です。
また、ストレスや過労は妊娠中や産後の健康トラブルの元です。ゆったりと余裕のある日常スケジュールに変更し、出来るだけ睡眠時間をたくさん取ることで予防できます。

産褥婦

育児ストレス、産後鬱

想定される問題

出産に伴い女性ホルモンのバランスが崩れて起こる気分の落ち込みや意欲喪失、うつ症状

予防策

妊娠期・出産・産後は平時でも精神的な変化の大きい時期だと言えます。その上に被災のショックが重なることで、強い恐怖感や落ち込み、うつ症状を伴うこともあります。家族を励まそうとするあまり、自分の気持ちを押し込めてしまわず、信頼できる人と話をできる機会を作りましょう。また、出来る限り睡眠と休養の時間を取り、家族や友人と静かで落ち着ける場所で過ごしましょう。必要であれば専門家（心理士、精神科、心療内科）に繋いでもらうのも良いでしょう。

妊産婦

妊産婦には配慮が必要

想定される問題

激しく動いたり、重いものを持つなどで切迫流早産の恐れや妊娠時合併症が発症しやすくなります

予防策

マタニティマークをつけましょう

妊婦であることが他の人からわかるように常時身に着けましょう

仲間を見つけましょう

勇気が出せないときは妊婦さんや乳幼児のママと一緒にだと声を出しやすいです

妊産婦

妊産婦として生活する地域の理解

想定される問題

地域の状況がわからないと妊娠して利用できる施設や公園などがわからず戸惑います

予防策

ハザードマップを見てみましょう

自治体が配布しているハザードマップを入手しましょう。
予測される被害の範囲や程度、避難所（一時避難所、二次福祉避難所）、避難ルートなどがわかります。
「国土交通省ハザードマップポータルサイト」
https://disaportal.gsi.go.jp/
も活用できます

避難ルートを考えてみましょう

住んでいる場所や自分に関係の強い場所
日時や季節によってもどのルートが避難に向いているか想像力をふくらませましょう。
妊婦は移動に時間がかかります。例えば津波注意報が発令した場合、遠くに逃げるより高い所に逃げる知識も必要です。

用語

ハザードマップ：自然災害による地域の被害を予測し、その被害範囲を地図化したもの

妊産婦

普段からの連絡方法確保

想定される問題

家族はいつも一緒にいるとは限りません。いざというときに連絡がとれない場合、不安や孤立感が高まります

予防策

家族と情報共有しましょう

家族それぞれの避難場所を書いたものを持ち歩くようにしましょう

とるべき行動をシミュレーション、順位付けをしておきましょう

災害用ダイヤル、伝言板等へ登録しましょう

災害用伝言ダイヤル　171

各携帯電話会社災害用伝言版サービス

SNSを利用しましょう

LINE、Facebook、Twitter、Instagram家族とらず、助けを求めるツールとしても活用できます

用語

災害伝言ダイヤル：災害発生時の安否確認手段伝言の録音、再生。保存期間は災害によって異なります。

妊産婦

平時からの情報収集

想定される問題

いざというときには冷静になれずにどのように情報を取ったらよいのか戸惑います

予防策

平時から情報取集手段を確認したり、活用しましょう

・防災無線
・ラジオ・テレビ・インターネット
・都道府県ホームページ・公式SNSアカウント
・市区町村ホームページ・公式SNSアカウント
・自治体の災害情報メール配信サービスへ事前登録
・SNS（LINE、Facebook、Twitter、Instagram、）
・平時に子育て情報を配信しているメールが災害時に緊急メールに切り替わって情報発信するものもあります。
・地域の子育て支援NPO　妊婦や乳幼児に特化した情報を発信
・母子手帳アプリ
・医療機関、保健センター、助産師会、子育て世代包括支援センター、子育て支援団体等の連絡先の確認

用語

母子手帳アプリ：自治体などで母子に関する情報発信のツールとして活用している場合があります

妊産婦

地域とのつながり

想定される問題

近隣とのつながり少なく、いざというときに声を掛け合う関係を持っていないと孤立して支援が求められない場合があります

予防策

町内会など近隣とのお付き合いを大切にしましょう

その土地に長く暮らしている近隣住民は災害時の周囲の様子を知っており、災害時に経験によるアドバイスをくれます。避難時に子どもを連れる際に一緒に避難してくれる方を予めお願いしておくのもよいでしょう

妊婦・子育てサークル等へ参加しましょう

当事者同士がつながっていることで情報を得やすくなったり、必要な支援が届きやすくなります。災害時に連絡を取り合うことで助け合ったり、励まし合うことで心の支えとなります

地域の防災講座・訓練に参加しましょう

地域の避難所の備蓄品を確認することで、緊急時の持ち出し量を調整したり、地域に要配慮者がいることを知ってもらう良い機会になります

妊産婦

家庭内の安全確保

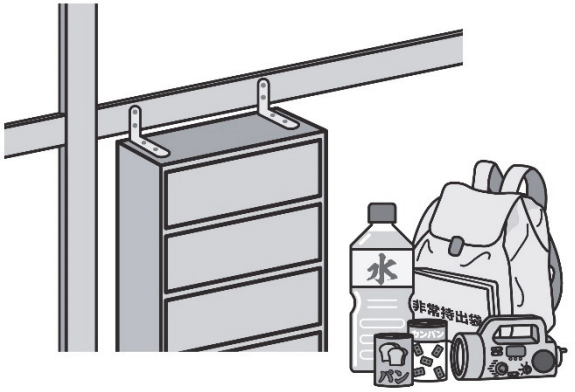
想定される問題

妊娠中や小さな子どもがいる場合には災害時にすばやい動きができなくなり危険が高まります

予防策

家庭内の危険個所を確認して安全対策を講じましょう

・家具の固定。扉のストッパー装着
・飛散防止フィルム
・液晶テレビの下の滑り止め
・釣り電球などは割れないように短くする。
・浸水が心配な土地では非常用品や母子手帳やお薬手帳などの紙類、大事なものを高い所に置くことを検討してみましょう



妊産婦

備蓄品、非常持ち出し物品の準備

想定される問題

非常時は赤ちゃん用品の不足が考えられます。家や車の中に備蓄をしましょう。3日間は過ごせる準備をしましょう。外出先での被災も考えられ、その場合は暑さ寒さの対策も必要になります

予防策

平時から持ち歩いていると便利な物

※普段から一枚多く着るものや赤ちゃん用品を持ち歩きましょう

水、ラジオ、母子手帳、現金（小銭も）、保険証、飴やチョコなどのお菓子、マスク、ハンカチ、ティッシュ、おしりふき（ウエットティッシュ）、生理用品、万能ナイフ、ミニライト、マジックペン1本、使い捨てカイロ、リップクリーム、コンタクトの人は眼鏡、常備薬、ホイッスル、緊急連絡先のメモなど

赤ちゃんと一緒のかたはオムツ、ミルク、哺乳瓶、授乳ケープ、スリングなど

非常用備蓄

※各家庭に合わせた内容を準備しましょう

充電式ラジオ、簡易トイレ、ライト付きのヘルメット、ランタン、ごみ袋、非常食、ラップなど

※年に2回は使える状態かどうか確認をしましょう

持ち出し防災セット

※持ち出し品は妊婦が持てる重さは5キロが目安です

※リュックには名前、マタニティマークを付けましょう

保健衛生面

避難所への安全な避難

想定される問題

災害時、安全な避難所へ移動を要する場合が生じる。しかし、特にお腹の大きくなった妊婦さん、小さな乳幼児と避難をするお母さんは、速やかに避難行動をとることが難しくなることがあります。

予防策

・自宅周辺に想定される災害を知ろう！
お住まいの地域の自治体が作成している、ハザードマップ*やタイムライン*を確認し、自宅の周辺で、予測される災害の被害想定（被害程度や範囲）や、避難のタイミングなどを理解しましょう。また、安全な避難経路を複数確認しておきましょう。

・早めの避難行動の開始！
安全な避難所へ、余裕を持って移動ができるように、早めに避難行動を開始できるように、マイ・タイムライン**を検討しておきましょう。

・身近な人に付き添いや介助をお願いしよう！
いざという時に行動を共にしてもらえる方が、近隣などの身近にいると安心です。特に、妊婦さんは一人で行動することがないように、共に行動する家族がいない時間帯の災害の発生も想定し、手助けをお願いできる方を持つように日頃から心がけましょう。

用語

*ハザードマップ（被害予測地図）：災害による被害を予測し、その被害範囲や程度を地図上に示したもの。
**タイムライン（防災行動計画）：河川の水位が上昇する時に，「いつ」、「誰が」、「何をするか」に着目して、防災行動を時系列で整理した計画です。住民各自の防災行動計画を、マイ・タイムラインと呼びます。

保健衛生面

避難生活上での安全・安心な居場所の確保

想定される問題

災害直後の避難所は、殺到した人々で混乱している場合が多く、妊産婦さんやお子さん連れのご家族が、ゆっくりと休息するための十分なスペースは確保できない場合があります。また、災害直後の混乱した時期は、重症のケガ人の方などへの対応が優先されるため、妊産婦さんやお子さんの状況の把握が遅れる場合があります。

予防策

・避難所の受付時に状況を申し出ましょう！
避難所の入口では受付が設置され、避難所を利用される方の名簿を作成することが一般的です。受付時には、妊娠中であること、治療中の病気があることなど、外見上からは、他者には分かりづらいことは、ご自身から申し出るようにしてください。 特に、妊婦さんは、避難する際にもマタニティー・マークを持参しましょう。

・避難所で相談できる人を見つけ、困りごとを申し出ましょう！
相談できる方に（例：避難所の運営責任者*、医療支援班保健師、助産師、民生・児童委員など）、女性専用の居室やコーナーなどの有無の確認や、利用の希望を申し出ましょう。避難所の規模や施設、避難者の状況によって、必ずしも直後からこのような安全な場所の確保や区別がなされているとは限りません。そのため、避難生活上、支障があることを申し出ることは、早期の避難所生活の改善につながります。

用語

*避難所の運営責任者：避難所の施設や規模、自治体によって様々ですが、一般的には市町村などの役場職員、避難施設の管理者、地域の防災組織員さんなどが担当されることが一般的です。

保健衛生面

避難所での体調管理（暑さをしのぐ）工夫

想定される問題

小さなお子さんは、大人に比べて体を構成する水分量が70～80%と高く、体温調整機能が未発達で脱水になりやすいです。また、妊産婦はストレスを感じたり、冷たい床での生活などが、マイナートラブル*の誘因となる場合があります。

脱水・熱中症の症状（例）

- □ぐったりしている
- □汗や尿が出ない
- □発熱、頭痛
- □けいれん
- □嘔吐や下痢
- □唇、口、舌の乾燥

予防策

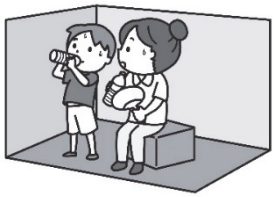
・体温が上昇した際に、効率的に熱を下げることができる部位（首の脇、脇の下、脚の付け根）を冷やすと効率的に熱を下げることができます。

脱水や熱中症などの症状がある場合は、ペットボトルをこれらの部位に当てて、うちわなどで仰いで体を冷やしましょう。

経口補水液を少しずつ何回かに分けて与えましょう。

※備えておきたい暑さ対策に有効なグッズ（例）
冷却スプレー、冷却シート、扇子、うちわ
通気性・吸湿性の良い衣類
（電気がない場合でも避暑対策に有効です。）

◆安眠のための工夫
※　あれば避難所へ持参したいもの（例）：
ウレタンマット、シュラフ、耳栓、アイマスクなど



用語

マイナートラブル：妊産婦にとって不快な症状ではあるが、治療の必要性はないもの

保健衛生面

避難所での体調管理（寒さをしのぐ）工夫

想定される問題

小さなお子さんは、大人に比べて体を構成する水分量が70～80%と高く、体温調整機能が未発達で脱水になりやすいです。また、妊産婦はストレスを感じたり、冷たい床での生活などが、マイナートラブル*の誘因となる場合があります。

低体温症の症状（例）

- □体の震え
- □腹痛
- □唇が紫色になる
- □鳥はだ（皮膚血管の収集）
- □自律神経失調症（めまい・吐き気）
- □意識がもうろうとする

予防策

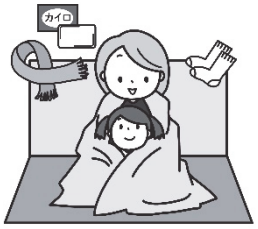
・衣類が濡れた場合は、すぐに乾いた衣類に着替えましょう。水で濡れた衣類を、そのまま着用を続けると、水分が蒸発する際に体温が奪われます。特に小さなお子さんは、そのことが原因で低体温になることがあります。

・妊娠中は冷えによってお腹が張ることもあります。特に、からだをあたためて冷やさないようにこころがけましましょう。

・体温保持に効果のある部位（首、手首、足首）を温めるようにしましょう。

※備えておきたい防寒対策に有効なグッズ（例）
マフラー、ネックウォマー、手袋、レッグウォマー、厚手靴下
防水機能のある防寒具、アルミブランケット、使い捨てカイロ

◆安眠のための工夫
※　あれば避難所へ持参したいもの（例）：
ウレタンマット、シュラフ、耳栓、アイマスクなど



水が使えない場合の体の清潔

想定される問題

災害時は断水し、お風呂やシャワーが使えない期間が生じます。そのためお子さんはおむつかぶれ、あせもなどの皮膚トラブルが生じやすくなります。妊産婦さんは、皮膚症状の加え、膣炎や膀胱炎を患うことも少なくありません。さらに、においやかゆみが気になり、不眠やストレスを引き起こす場合もあります。

また、避難所では食生活の偏りや、水分の摂取量が不足しがちです。加えて、避難所生活疲れや、ストレスによって、歯周病やむし歯にもかかりやすくなります。

予防策

◆皮膚を清潔に保つための備え

お風呂に入れない場合は、ドライシャンプーや、クレンジングシート、携帯用のビデなどを活用しましょう。赤ちゃん用のおしり拭きは、低刺激で大判や厚めの物が多く、大人が体を拭くのにも代用できます。多めに準備しておくと安心です。

乾燥や炎症から肌を守るために、使い慣れた化粧水、保湿クリーム、日焼け止めなどはを準備しておくことも有効です。

皮膚トラブルのある場合

アトピー性皮膚炎など、皮膚トラブルがある場合は、刺激の少ないタオルや衣類をこまめに交換できるよう準備しておきましょう。処方薬がある場合は、必ず避難時に持ち出しましょう。

◆口腔のケア

歯ブラシや洗口液がない場合は、ペットボトルなどの少量のお水やお茶を使って、うがいをしましょう。ウエットティッシュやカーゼなどを使って歯の汚れを拭いましょう。

用語

ドライシャンプー：水で流す必要のない頭皮の洗浄が可能なシャンプー剤です。

セクシャル・ハラスメントから身を守りましょう

想定される問題

災害時は、一般的に治安が低下しがちです。

特に、避難所では、不審な方が混在していたり、出入りしていても、気がつきにくいです。

避難中の、女性や小さな子どもさんを性被害から守るために、危険防止についても留意して過ごしましょう。

予防策

◆一人の行動は避ける

・日中であっても、暗がりや、ひと気のいない場所へは一人での行動はさけるようにしましょう。

・夜間のトイレの利用や、一人歩きは危険です。必要な場合も、一人では行かないようにしましょう。

・移動する際には、笛や防犯ブザーなどを持つ、周りの人に声をかけるなどを習慣にするようにしましょう。

・不審な人や、行為に気づいた場合は、すぐに大きな声をあげたり、笛や防犯ブザーなどを使って、周囲の人がわかるようにしましょう。避難所の運営者などスタッフへ知らせましょう。

◆専用スペースの確保

・専用のスペースがない場合の授乳は、他者から見えないように注意しましょう。

・お手洗いは、女性専用のトイレを使用しましょう。

保健衛生面

避難生活に必要な物資の準備
妊産婦

想定される問題

災害時に開設される全ての避難所に、妊産婦さんに配慮した備蓄が十分にあるとは限りません。また、必要な物資が確実に入手できるには時間がかかることがあります。

予防策

妊産婦さんの状況に応じて、安心して過ごせるための必要な備えを普段から準備して避難所へ持参するようにしましょう。

妊産婦さんのための備え

- 母子健康手帳、保険証、お薬手帳、緊急連絡先メモ 、処方薬（常備薬）マタニティマーク、筆記用具、メモ、小銭、携帯電話、モバイルバッテリー、懐中電灯、ハンカチ、タオル、ティッシュ、清浄綿、生理用品、携帯用ビデ、ティッシュペーパー、着替え、マスク、ウエットティッシュ、擦りこみ式消毒薬、保湿クリーム、新聞紙、ビニール袋、大き目のストール（授乳時などの目隠しにも代用可）、歯ブラシなど
- 冬季の備えに加えたい物：防寒具、毛布（ひざ掛け）、クッション性のあるマットやシュラフ、携帯カイロ、レッグウォーマーなど

・普段から、避難生活に必要な物品をセッティングしておきましょう。
・持ち出し時の鞄は、両手が使えるようリュックサックタイプがおすすめです。

保健衛生面

避難生活に必要な物資の準備
乳幼児

想定される問題

避難所では、赤ちゃんの月齢や個々の状況に配慮した備蓄が十分にあるとは限りません。 特に、小さなお子さんが必要となる物資（食品、ミルク、衣類、おむつ、衛生材料など）が確実に入手できるには時間がかかることがあります。

予防策

赤ちゃんの月齢に合わせた、以下のような備えを日頃から準備しておきましょう。

乳幼児のための備え

- 年齢に合わせた子どもの食料品：ミルクセット（スティックタイプ，液体ミルク、哺乳瓶、紙コップ）、離乳食（アレルギー対応）、おやつ（賞味期限の長いもの）、パック飲料）、飲料水（軟水）、使い慣れたフォーク、スプーン、マグカップ、ラップ、消毒用品など
- 生活用品：紙オムツ、おしり拭き（赤ちゃん用は低刺激で大人の体を拭くことにも役立つ）、バスタオル（数枚、保温、敷マット代り、授乳ケープなど代用できる）、おもちゃ（子どものお気に入りの使い慣れたもの、特に就寝時に必要なもの）、着替え、スタイ、ガーゼ、スリングなど

・賞味期限のある食品は定期的にチェックをする習慣をつけ、期限の近いものは日常の生活で使用し、新しいものを補充しておきましょう。

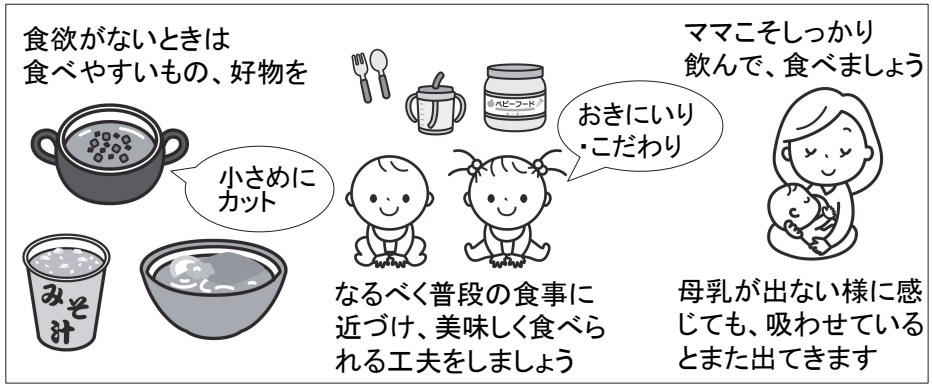
飲んでくれない・食べてくれない

想定される問題

まず水分！次にしっかり食事! 食べる事が大切ないのちを守ります。慣れない避難生活の不安やストレスで、特に子どもは飲むことや食べることを拒否する場合があります。
水の不足は、脱水症やいわゆるエコノミークラス症候群になることもあり、子どもは特に注意が必要です。食べる量が減ると、元気がでなくなったり、ぐったりすることもあります。

予防策

十分に手に入らないこともありますが、とれるときには、こまめに水分をのみましょう。食べられるチャンスに少しずつでも食べましょう。



母乳が足りているか心配な時は、いつものようにおしっことウンチが出ているか、赤ちゃんが元気か確認しましょう。
気になる場合は栄養士や保健師等の専門職に育児用ミルクが必要かどうか相談しましょう。

住み慣れない仮設住宅で、食材調達が難しかったり、調理意欲が低下して作れない場合には、地域の栄養士などに相談してみましょう。

用語

液体ミルク：調乳なしでそのまま飲ませることができる育児用ミルクです。詳しくはコチラをご参照ください ⟶

栄養が偏ってしまう

想定される問題

子どもがイライラしたり、体重が減ったり増えたりしていませんか？
避難中は、菓子パン、おにぎり、カップ麺、インスタント食品、お菓子などの炭水化物が多くなります。お弁当は揚げ物が多く、濃い味付けで子どもにあまり適していない食事が続くこともあります。
栄養バランスが悪くなると、疲れやすく、体調が悪くなります。

予防策

食べ物の種類が増えてきたら、おかずになるもの、炊き出し、栄養が強化された食品などで栄養を補給しましょう。

離乳食が始まっていて手に入らない場合、大人用の食事をスプーンでつぶしたり、お湯を加えておかゆ状にしたりできます。
子どもに適したメニューがない場合、おかずをばらして味付けを変えたり、お気に入り食材をチョイ足しするなど、栄養不足にならない工夫をしてみましょう。

仮設住宅に入居しても、避難所での食事や生活習慣が抜けない場合もあります。お菓子を含め食事時間を決めて規則正しい生活リズムを作るとよいでしょう。保護者のアルコールの飲みすぎにも注意しましょう。

用語

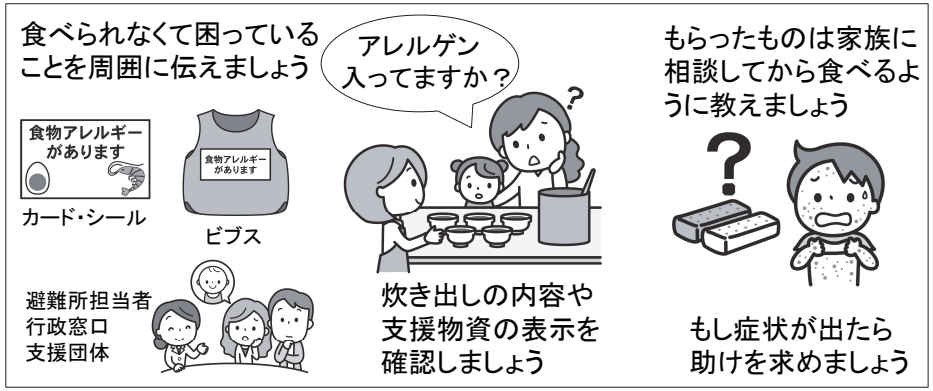
口内炎：ビタミンB_2（乳製品、卵、魚、肉などに多い）の欠乏症の1つ

配られる食事が食べられない
～アレルギー対応食などが手に入らない～

想定される問題

子どもに適した食事、アレルギー対応食、特殊な食品は災害時に手に入りにくくなります。災害時に最も食事で困っていたのは乳児でした。アレルギー対応食がなく米だけ食べさせていた、仕方なく原因物質（アレルゲン）を食べさせたといった報告もあります。
炊き出しなどの大量調理では、アレルゲンの少量混入は避けられないことも知っておきましょう。

予防策



住み慣れない仮設住宅で、特殊な食品が手に入らない場合には、相談できる相手を見つけるためにも、ボランティアや子育てサークルなど地域の活動に参加してみましょう。また、栄養士や保健師などにも食事の相談をしてみましょう。

用語

特殊栄養食品ステーション：災害時に日本栄養士会が設置し、被災された方からの相談を受け、状況を踏まえて必要な食品（育児用ミルク、離乳食、アレルギー対応食等）を提供してくれる仕組み。

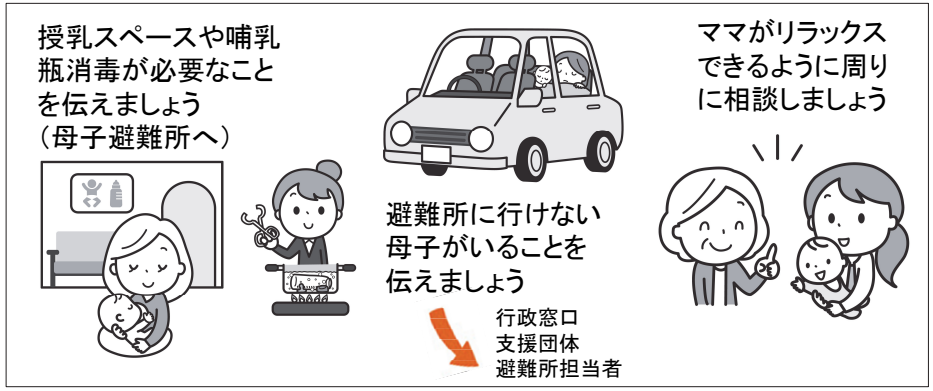
落ち着いて授乳・生活できない

想定される問題

大事なことはママと赤ちゃんが疲れすぎないことです。
しかし、避難生活は母子に快適な環境とは言えません。
- 授乳スペースがない。着替えるスペースがない。
- 子どもの泣き声に気を遣う。
- 赤ちゃん用の安全な水が手に入らない。
- 哺乳瓶の消毒ができない。周りの理解が得られない。

しかたなく、車中や安全でない自宅で生活をする場合もあります。

予防策



哺乳瓶の消毒が難しい場合、衛生的な水を使ってよく洗う方法や紙コップで代用が可能です。育児スペース、トイレや虫歯予防の歯磨きなど困っていることがあれば伝えましょう。
母子避難所などが設置される自治体もありますので、情報をもらえるように伝えておきましょう。

仮設住宅に入居したら、子どもや自分にあう食事を時短レシピなどでつくり、日常へ戻ること、美味しく食を楽しむことを優先しましょう。

用語

福祉避難所：乳幼児などの特別な配慮が必要な避難者を受け入れ、支援してくれる避難所。

食生活・栄養面

普段から　できること

食べるための備えが、大切ないのちを守ります

水と食べ物を備蓄しておきましょう（約1週間分）

4点セットを備蓄しておきましょう
調理が出来ると食事の質がアップします。

- 水
- 主食
- 主菜・副菜（おかず）
- カセットコンロ

ポイントは、普段から食べ慣れたもの！好物！
不安やストレスで食欲が低下し、食べなれていない物は食べたくなくなります。
特に、乳幼児や発達障害などでこだわりが強い子どもの場合、全く食べずに脱水で倒れてしまった事例もあります。子どもが好きな食品を選んで備蓄しましょう。
安全性を認証している日本災害食のマークも参考になります。

循環備蓄（ローリングストック、ランニングストック）
普段から食べ慣れたものや好物を常に一定量余分にストックしておき（備蓄）、使った分を補充して循環させましょう。

特殊な食品は さらに十分な量を！（最低2週間分）

赤ちゃんが必要な食べ物や特殊な食品は手に入りにくくなります。
特殊な食品は自治体の備蓄も多くないので、家庭でシッカリと十分な量（最低2週間分）を備蓄しましょう。

特に、育児用粉ミルクや液体ミルク、安全な調乳用の水、アレルギー対応食品等の特殊な食品、月齢に応じた離乳食等を備えておきましょう。

そのほか普段必要なものは備えておきましょう

普段の食事に近づけるためのお気に入りを備えておきましょう。
- 使い慣れた哺乳瓶
- お気に入りのコップ・食器、食具（スプーンなど）

意外と盲点なのが哺乳瓶の消毒です。
ライフラインが使えない場合を考えて準備しておきましょう。
- 消毒用品
- 熱源（カセットコンロ、ポットなど）

心配なことは事前に伝えておきましょう

- 食物アレルギーがある
- 特殊な育児用ミルクや離乳食が必要
- 配られる食事が食べられない　（こだわりが強いなど）

食事に不安がある場合には、乳幼児健診などで栄養士や保健師などに伝えておきましょう。

ママのため情報も集めておきましょう

避難所では女性のプライベートスペース（授乳スペース、着替えスペース等）がないこともあります。
自分の地域の避難所に母子の過ごしやすい環境があるかどうかを調べておきましょう。
母子避難所などが設置される自治体もあります。

遊び・保育

遊びは育ちに欠かせない

想定される問題

子どもにとって遊びは、健やかな育ちのために必要不可欠です！年齢に合った絵本やおもちゃがない、体を動かし、声を上げて遊ぶことのできる場所がない、友達や信頼できる大人と一緒に遊び、共に学ぶ場がないことは、子どものストレスを高め、落ち着きがない、怒りっぽいなど、心と体の調子を崩しやすくします。

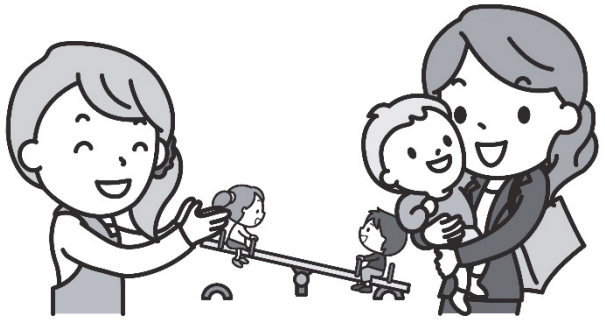
予防策

子どもたちができるだけ普段どおりに遊ぶことができるよう場を整え、時間を設けることが大切です。発達障がいなどの理由で、新しい場所に馴れることが苦手な子どもの居場所も大切です。

キーワード

- 避難所の内外の遊びの場や託児サービスを利用しましょう
- 遊びの場やサービスがない場合は、自治体や保育施設に相談しましょう
- 地域のボランティアに支援を求めて見ましょう

短い時間でも、子どもの年齢に合ったおもちゃや絵本、あるいは声を上げて動ける場所で、友だちや信頼できる大人と遊ぶことが、不安を和らげ、回復する力を引き出します。
そのためにも、日ごろから園や地域の人々との交流が大切です。



遊び・保育

親である私たちの疲れに気づこう、ケアしよう

想定される問題

災害後は、生活再建のための片付けや仕事が必要ですが、子どもを預ける場所をみつけることが難しいです。保育園も学校も休みという状況で家の片づけもしないといけません。仕事にもいかないといけません。避難生活が長期化すると、保護者自身が心身ともに疲れやすく、子どもとのかかわりを含めて、子育ての大変さが高まります。

予防策

自分の気持ちを吐き出す場がない状況が続くと、気づかないうちに自分を追い詰めてしまう危険があります。親である自分たち自身の疲れや辛さをいたわり、心健やかに保つことは、子どもたちの安心を引き出し、守ることにつながります。抱え込まずに助けを求め、いろいろな人たちに助けてもらいましょう。子どもとかかわる時間を持ちにくく、限られた時間の中で親子のかかわりを大切にするために、保育などの支援や相談相手が必要です。

キーワード

- 一時保育や遊び場など、親子で体を動かし、感情を発散できる場を探しましょう
- 保護者自身が気持ちを吐き出せる、安全とプライバシーを保つ場が重要です。
- 自分の時間を持ち、自信を思いやることが、疲れやしんどさを軽減します。
- 経済的な困りごと、家族関係の困りごとなどは、窓口に相談しましょう。
- どこに何を相談して良いかわからないときは、何でも相談やコミュニティカフェ、仲間や保育士などの助けを求めましょう。

助けてもらうことが、逆に他の誰かの助けになることもあります。「大変だ、と言ってもよい場所を作ろう」とすることで、「助けて」と言えない保護者が、気持ちを話しやすくなることがあります。人に助けられ、人を助ける経験は、「互いを信じ、認め合う」という、自分たちの力を呼び覚まし、日常を取り戻す力にもつながります。

遊び・保育

いつもと違うから、リズムや経験が大切

想定される問題

水、電気、ガス等、ふだんあるものがないと、不便で不安な気持ちになります。避難所のトイレやいつもと違うお風呂を汚いと感じたり、いつもと違う食事や活動のために、睡眠や生活のリズムが崩れてしまい、心や体の調子を崩しやすくなります。

予防策

子どもと家族の生活が安定することが大切です。具体的には、食事の中に野菜、水分が適度にあり、運動の機会を確保するなどです。日常的な生活習慣を意識して避難生活の中に取り入れて、続けるように心がけ、子どもと一緒に行っていきましょう。

キーワード

- イベントの防災教育に参加することで、防災についての具体的なイメージにつながります。
- 防災教育に参加することで、安心感や子どもたちの「生きるための知識」が獲得できます。
- 困っている時には、知らない人であっても「助けてください」「困っています」と言えるように、体験する機会を設けましょう。予防につながります。

災害が起こる前（平時）から、親子で避難所での生活を体験する機会を作ることなどは、子どもの緊張を減らすことにつながります。日ごろから近隣や地域とつながりを大切にすることが、災害時の子どもの不安や混乱の緩和につながります。

遊び・保育

日ごろから地域とつながり、備えよう

想定される問題

災害時は、一人で子どもたちの安全な避難は難しく、地域の大人の協力が欠かせません。そのために、日ごろ（平時）から共に災害に備え、地域の人々のつながることが大切です。

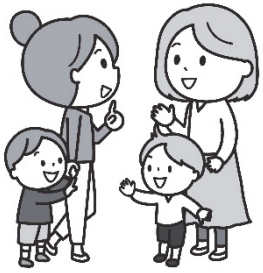
予防策

子ども自身が避難訓練を経験したり、避難先のイメージを持つこと、一緒に避難する地域の大人を見知っていることは、いざというときの不安軽減につながります。互いを知り、信頼関係を築くことが、災害時と災害後の円滑な助け合いにとても大切です。

キーワード

- 日ごろのかかわりを通じて、地域とつながり、互いに知り合いましょう。
- 地域皆で助け合う関係をつくりましょう。
- 散歩時のあいさつなどで顔見知りになりましょう。知り合うことで、子どもの緊張が減り、子どもからも助けを求めやすくなります。
- 避難訓練などに参加して、いざというときの不安を減らしましょう。
- 避難後を想定し、子どもが食事、排泄、睡眠、遊び等を経験する機会（野外体験や避難体験など）を作りましょう。

災害時の連絡の取り方等について、日ごろから家族間で確認し、連絡、連携の手段を複数確保することは、避難後の互いの安心と安全につながります。地域の人も同様です。



メンタルヘルス

風や台風を異常に怖がる

想定される問題

命の危険を感じるような体験（トラウマ体験）をした後、その体験を思い出して恐くなったり、そのような状況をさけようとしたり、反応が乏しくなったり、緊張状態が強くなることがあります。大災害時には当然起こりうる現象です。

しかし、約1か月以上経過してもそれらの症状が強すぎたり、長引いて、日常生活の支障となる状態にまでひどくなると心的外傷後ストレス障害（PTSD）と呼びます。

予防策

PTSDとならないようにするためには初期の段階から災害地域の子ども達に適切なアプローチをします。適切なアプローチとは衣食住の安定を図ること、そのうえで子どもが発するＳＯＳに耳を傾けることです。

このような反応は正常なものであることを理解しておくことが大切で、症状がでても時間が経てば自然に消失していく可能性が高いと理解し落ち着いた対応をすることです。

用語

PTSDとは心的外傷後ストレス障害といい、強烈なショック体験、強い精神的ストレスが、こころのダメージとなって、時間がたってからも、その経験に対して強い恐怖を感じるものを指します。

メンタルヘルス

災害後の心身の不調

想定される問題

災害ストレスから心身不調の問題（眠れない、夜尿、頻尿、食欲低下、下痢、腹痛、便秘、吐き気、頭痛、息苦しさなど）が長引くことがあります。

予防策

これは特別なことではなく普通の反応です。対応も特別なことではなく、症状を軽くすることに努めます。

長引かせないためには子どもこころの安定が大切です。そのためには周囲の大人のこころの安定です。大人の気持ちが安定することが子どもへの治療になると理解し、子どもの反応に対して落ち着いて対応していくことが大切です。

症状が長引く場合には専門家に相談します。

メンタルヘルス

長引く避難所生活での問題

想定される問題

避難所の共同生活では、プライバシーが確保され難く子どもへの入り込む情報量が過剰になります。また大人の気分も高揚しておりその影響を子どもの受けてしまいます。そのため心身症状がより多くみられたり退行現象がみられたり、大人と同様気分が異常に高揚したりします。

予防策

子どもたちにみられる心身の反応は異常な反応ではなく、異常な出来事に対する正常な反応であると理解して落ち着いて見守ります。

長期化する場合には小児科医や専門医に相談しましょう。

避難所において心理治療などは積極的に行う必要はありません。日常生活の安定が大切です。

メンタルヘルス

長引く避難所生活での保護者の問題

想定される問題

体育館の避難所で「子どもが泣くと迷惑」と言われ気を使う事例がありました。

そのため子どもがいるために保護者のストレスが大きくなり心身の不調を訴える場合があります。

予防策

子どもの心身の安定には保護者の心身の安定が必要です。保護者の心身の安定にはカウンセリングなど重要ではなく、日常生活の安定を図ることが重要になります。

それでも保護者の精神状態の不安定が長引く場合には精神科医などへの相談しましょう。

メンタルヘルス

疎開または転居した子どもたちのストレス

想定される問題

周囲が災害体験を受けていない中では「周りは被害を受けていないのに自分だけが大変な状況」という心理的な孤立感を生み出します。

予防策

転居当初は被災への同情を得やすくとも、時間の経過と共に理解を得られず、周囲の悪気ない言動によって傷つく事もあります。またトラウマ関連の症状が長期的に続く場合などは、理解がより得られにくい可能性もあります。

新たな生活圏では医療機関、相談機関の情報が十分でない可能性があります。そのため適切な支援を受けられない可能性があります、転居手続きの段階で各地方自治体がこうした被災状況を報告し、必要な情報提供や保健師の訪問などを受けるようにします。

支援の上では、被災者という側面だけでなくどこでも起こりうる友達とのトラブルがたまたま転居先の学校で起こった、元々あった学業成績の遅れがあり、転校のためこれまでのサポートを受けられなくなったなど被災とは直接的な関連のない困難が、転居をきっかけに表面化する事場合もあり、総合的な支援が必要です。

メンタルヘルス

災害時に心理支援の方法

想定される問題

心理支援と称して災害体験を語った後から、こどもの体調が悪くなった。気持ちが落ち込んだ

予防策

災害直後の心理支援として、原則、被災者が話すことには全て受容する姿勢を示しましょう。特に体験やその感情を引き出すような聞き方をしないようにしましょう。
災害直後ではなく　体験を振り返り、感情を整理する時期がいずれやってきますが、その扱いは慎重に行う必要があり、その役割は中長期に現場にいる専門職にゆだねましょう。

執筆者一覧

令和2-3年度厚生労働行政推進調査研究事業
「災害後の母子保健サービス向上のための研究」

【研究代表者】

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部	小枝　達也

【分担研究者】

東北大学　母児医科学分野	菅原　準一
国立医療保健学院　健康危機管理研究部	奥田　博子
国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国際災害栄養研究室	笠岡（坪山）宣代
筑波大学医学医療系	安梅　勅江
社会福祉法人敬仁会 堺咲花病院　心身医療科	村上　佳津美
あいち小児保健医療総合センター	山崎　嘉久

【研究協力者】

神奈川県立保健福祉大学　ヘルスイノベーション研究科	吉田　穂波
東京都立大学　健康福祉学部	葛西　圭子
仙台赤十字病院　産科・婦人科	佐藤　多代
東北公済病院　産科・婦人科	竹中　尚美
特定非営利活動法人 ベビースマイル石巻	荒木　裕美
石巻市　健康推進課	久野　敏美
関西国際大学　保健医療学部看護学科	松田　宣子
京都橘大学　看護学部看護学科	石井美由紀
（公社）日本栄養士会災害支援チームJDA-DAT、帝京平成大学健康メディカル学部	野口　律奈
国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所	濱田　真里
広島市佐伯保健センター	伊藤夕賀子
広島大学大学院医系科学研究科	中谷　久恵
お茶の水女子大学基幹研究院自然科学系	須藤　紀子
武蔵野大学　看護学部	田中　笑子
慶應義塾大学　看護医療学部	冨崎　悦子
みやぎ心のケアセンター	福地　成
あいち小児保健医療総合センター	杉浦　至郎
福岡県立大学　看護学部看護学科	増滿　誠
福岡県立大学　看護学部看護学	松浦　賢長

マニュアルの詳細について知りたい方は
次のQRコードからアクセスしてください。

令和2-3年度厚生労働行政推進調査研究事業
「災害後の母子保健サービス向上のための研究」

発行日：令和3年3月
編集・発行：小枝　達也
国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部
〒157-8535　東京都世田谷区大蔵2－10－1
TEL:03-3416-0181（代）　FAX:03-3416-2222