

事 務 連 絡
平成23年3月18日

各 { 都道府県
政令市
特別区 } 母子保健担当者 殿

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課

東北地方太平洋沖地震で被災した妊産婦及び乳幼児に対する保健指導について

今般の東北地方太平洋沖地震は、未曾有の大震災であり、今後、避難所等の生活が長期化する可能性もあることから、避難所等での生活を余儀なくされた被災者の方々には、身体的、精神的な健康への影響が生ずることが想定されます。特に妊産婦、乳幼児に対しては、健康管理に配慮した相談支援などの継続的な支援を行うことが重要です。

避難所等で生活する妊産婦、乳幼児に対する支援のポイントについて、別添のとおりまとめましたので、被災地で専門的な支援にあたる保健師、助産師、看護師等の方にご周知いただきますよう、宜しく願いいたします。

なお、資料については、厚生労働省のホームページに掲載することとしています。

また、社団法人日本助産師会から、妊産婦等に向けた情報提供がありましたので、参考送付いたします。

避難している妊産婦、乳幼児の支援のポイント

1. 妊産婦、乳幼児の所在の把握
2. 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、必要に応じて医療機関への搬送などの検討
 - ② 災害による生活の変化に応じた対策についての助言
3. 妊婦健診や出産場所などに関する保健・医療機関の対応状況の把握

【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"/> 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"/> 子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"/> 肛門部痛／痔（じ）	<input type="checkbox"/> 母乳分泌量の低下	<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				

【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、保温、栄養、感染防止、休息などへの配慮が必要。非常事態であり、普段通りにいかないことから、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。

食事・水分

- ・弁当やインスタント食品が中心となるため、塩分の摂取量が増加し、むくみが生じやすくなる。支給された食べ物でも、塩分の濃いものは残すよう伝える。
- ・水分の不足、野菜不足などによって、便秘傾向になることも。水分を適度にとり、栄養補助食品を使用して補うのも一つの方法。
- ・食中毒に注意。

授乳

- ・母乳育児をしていた場合は、継続することが重要。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、その場合も不足分を粉ミルクで補いつつ、おっぱいを吸わせられるよう、出来るだけプライベートな空間を確保できるよう配慮。
- ・調乳する場合、湯沸しポット、カセットコンロ、電子レンジ等でお湯が沸かせる時は、給水車の水やペットボトルの水を湧かして使用。
- ・お湯が用意できない時には、衛生的な水で粉ミルクを溶かす。授乳毎に準備し、残ったミルクは処分する。
- ・哺乳瓶の準備が難しい場合は、衛生的なコップなどで代用する。
- ・哺乳瓶・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。

保温

- ・暖房器具が使用できない場合、新聞、布団、毛布で体を包む、使い捨てカイロを使用して保温。お湯が沸かせる時は湯たんぽ、電気が使用できる時は電子レンジ用の湯たんぽや電気アンカなどを使用。
- ・母子ともに保温は必要だが、特に、赤ちゃんの体温は外気温に影響されやすいため、寒い時には、お母さんが抱き、暖める。
- ・避難所では、段ボールで周りを囲むと暖かく、プライバシーも確保できる。

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。）

排泄

- ・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。）

睡眠・休息

- ・不眠、暗くなると怖いなどの不安が強い時は、医師に相談し薬剤の使用も検討。

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、避難所などで子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、子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子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。

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、子どもを遊ばせる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、離乳食、粉ミルク、おむつなどの物資については、避難所ごとに必要量を把握しておく。

避難している子どもたちへの支援のポイント

1. 子どもの所在を把握
2. 子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、医療機関と連携する。
3. 子どもの生活環境を把握し、生活リズムを整えたり、子ども同士の遊びの時間などを調整し、子どもの気分転換を図る。
4. 子どもと過ごす親や大人に対して、子どもの思いや気持ちを受け止めるよう調整する。

子どもの状況把握の視点	支援にあたっての留意点
子どもの所在・健康状態の把握 (1) どこに子どもがいるのか (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) ハイリスクの子どもの存在 ①身体的問題を抱えている子ども ②知的／発達障害／心理的問題を抱えている子ども ③生活の自立に困難がある子ども ④被災時に特異な体験をした子ども	子どもの居場所マップの作成 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) 子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) 避難先での子ども同士の関係づくりは被災前からの知り合いの有無で異なる。 3) それぞれの子どもが必要なケアを受けているかどうかを確認する。 ①薬や処置の継続が必要な病気を持つ子どもは、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。 ②被災前から問題を抱える子どもは、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、周りとの協調性など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）への継続的介助が必要。 ④家族の死亡、負傷、行方不明や震災時の閉じこもりなど震災体験が、心的外傷となっている可能性があり、対応が必要（児童相談所などの福祉と連携）。
(3) 誰といるか	誰が子どもの面倒をみているか、子どもとの対話があるかなど、子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、支援の必要な子どもを見出せる。
(4) どんな行動をとっているか	子どもの心の動きや体の状態は、子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子どもの個人ファイルを作っておく。
(5) 気になる子どもの言動／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 ・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てない場合には様子を見る。 ・子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。 ・必要時には、医師への相談などの調整を行う。
子どもの生活環境の把握 ①生活の場としての環境 ・眠ることができているか ・トイレへ行けるか ・周囲への気遣い 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） ③遊び場としての子どもの環境 ・子どもは遊んでいるか ・遊び場は確保されているか ・遊びを監督している人はいるか ④子どもに必要な生活物品の充足	子どもの生活の場と子どもの生活状況から、リスクのある子どもの把握や環境調整を行う。 ①健康維持のため、睡眠が取れるよう環境を整える。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、子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、周囲を気にして泣いたり大きな声で話すことなどができず、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。 ②定期的な空気の入換えが必要。手洗い、うがいを行える環境を作る。 ③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。 ④乳幼児：おむつ、ミルク（お湯と消毒物品）、離乳食、お尻拭きなど 幼児：紙、クレヨン、ブロック、ぬいぐるみなど

参考資料 ※抜粋、母子保健課にて改編

○兵庫県立大学 <http://www.coe-cnas.jp/index.html>

○東京都福祉保健 http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/shussan/nyuyoji/saitai_guideline/files/guideline_all.pdf

○日本助産師会 http://www.midwife.sakura.ne.jp/midwife.or.jp/pdf/hisai_message.pdf

報道関係者各位

平成 23 年 3 月 15 日
社団法人日本助産師会
会 長 加藤 尚美

助産師による「東北地方太平洋沖地震」被災者への対応について

3 月 11 日に三陸沖で発生した「東北地方太平洋沖地震」にて被災された皆様にお見舞い申し上げます。

日本助産師会では、妊産婦・母子・女性のために、別紙のとおり各県支部において電話相談をはじめとした支援をおこなっております。また、「助産師マタニティ・サポート」は携帯電話から助産師にメールで相談できるもので、3 月中は無料で相談できる窓口を準備いたしました。

まだ、電話の通じない地域へのメッセージも準備いたしましたので、報道関係の皆様を通じてお届けいただければ幸いです。

妊産婦・母子・女性は、被災による影響はもとより、ストレスの多い避難生活の中、母乳分泌の低下や育児不安の増加、避難所での性暴力被害など様々な悪影響を受けることが知られています。私たち助産師は、このような弱い立場にある女性たちをきめ細かに支援していきます。

今後もできる限りの支援を行ってまいりますので、被災地の皆様に支援の情報をお届けいたしますよう、よろしく願いいたします。

連絡先 社団法人日本助産師会事務局 岡本・市川
電話 03-3866-3054

子育て・女性健康支援センター 一覧

センターでは、助産師による電話相談を行っています。全国どこのセンターでも電話相談を受け付けます。

支部	所在地	電話番号
北海道	札幌市清田区清田 7 条 1 丁目 38-15 助産院 hug ネット 月～金曜日(祝日を除く) 10時～16時	080-3291-4188
青森県	青森市駒込字蛸沢 289-39 ハローベビー助産院内	017-742-7500
秋田県	秋田市南通築地 4-9-506 (月～金 10 時～16 時)	090-6454-1334
山形県	山形市小白川町 5-14-36 (9:00～17:00)	023-631-9326
栃木県	河内郡南河内町薬師寺 3311-159	0285-58-7516
群馬県	太田市丸山町 250-7 (月～金 10 時～16 時)	0276-37-5660
埼玉県	さいたま市桜区下大久保 107 第 2 スカイコーポ 205 号 (月～金 10 時～12 時・13 時～16 時)	090-6124-4060
千葉県	香取郡多古町間倉 544-75 (月～金 10 時～16 時)	080-5039-4720
東京都	文京区音羽 1-19-18 東京都助産師会館2F (毎週木曜日 10 時～16 時)	080-3915-9923
神奈川県	横浜市中区富士見町 3-1 神奈川県総合医療会館内 (月～土 10 時～16 時)	044-766-3932
新潟県	新潟市中央区八千代 (月～金 13 時 30 分～16 時)	025-223-3231
富山県	滑川市中塚 413 (10 時～16 時)	076-475-1366
石川県	加賀市黒瀬町カ 1-24 助産院ママのおうち	080-3740-4512
福井県	越前市大虫町 78-33 谷口助産院内 (月～土 9 時～17 時)	090-5685-4103
山梨県	甲斐市島上条 2773-3 花みずき助産院 (月・火・金 11:30～13:00)	055-277-6001
長野県	長野県松本市大手 4-6-19 日本助産師会長野県支部事務局 (月～金 9 時～12 時)	0263-31-0880
岐阜県	岐阜市島原町 42 木澤助産院内 (月～金 10 時～16 時)	058-275-8677
静岡県	静岡市葵区瀬名川 3-14-13 (月～金 8 時～17 時/土 8 時～12 時)	054-262-4979
愛知県	名古屋市南区港東通 1-18	052-613-5751
三重県	四日市市西日野町 3220-2 Mワイフあどヴァイスルーム (9 時～14 時 30 分)	059-321-0344
滋賀県	野州郡野州町小篠原 (月～金 10 時～16 時)	077-586-2609
京都府	京都市中京区西の京南両町 33	075-841-1521
大阪府	大阪市天王寺区細工谷 1-1-5 (月～金 9 時～17 時)	06-6771-3839
兵庫県	神戸市中央区花隈町 9-25 グランピア下山手通 003 (月～金 10 時～17 時)	078-362-1188

奈良県	橿原市内膳町 4-3-32 (月～金 10時～16時/土 13時～20時)	0744-21-2422
和歌山県	和歌山市園部 849-27	073-462-2140
鳥取県	日野郡日野町野田 66	0859-72-1603
島根県	松江市東津田町 1688-16	(毎月1日-15日) 090-7135-4637 (毎月16日-31日) 090-7136-4609
岡山県	倉敷市真備町川辺 98-1 花田助産院内	0866-98-6030
広島県	呉市広古新開 2-3-23-102 (月・金 10時～16時)	0823-73-3865
山口県	山口市大字黒川 746-11 ひめやま母と子の相談室(月～金 10～16時)	090-7122-9111
徳島県	徳島市助任橋 3-1-3	088-652-2293
香川県	高松市春日町 1176(すこやか助産師センター)	(月～金 10時～16時) 087-844-4131 (6時～24時) 090-4331-7130
愛媛県	松山市中一万町 2-1 まつやま助産院内 (月～土曜日 9時～17時)	089-945-6757
高知県	高知市中宝永町 7-10 (めぐみ保育園内) (月～金 9時～16時)	088-861-8440 090-6282-1141
福岡県	福岡市中央区平尾 1-3-41 (社)福岡県助産師会	092-521-2025
佐賀県	三養基郡みやき町白壁 2946-3(西田母乳育児相談室内)	0942-89-3554
長崎県	長崎市さくらの里 1丁目 19-50(プロジェクトママ さくらの里助産院内) (9:00～18:00)	095-850-0775
熊本県	熊本市本山 3-3-25 (月～金 10時～16時)	096-325-9432
大分県	大分市寿町 2-6 大分県看護研修センター内	097-534-0753
宮崎県	宮崎市神宮 1丁目 235 宮崎か母ちやつ子くらぶ (月～金 10:00～16:00)	0985-35-7210
鹿児島県	鹿児島市高麗町 17-17	099-252-1062
沖縄県	沖縄市住吉 2-1-5 ふじや荘 205	098-938-1807

地震・水害にあわれた 妊婦さん・赤ちゃんを持つお母さん・女性の皆様へ

被災者の皆様 心より お見舞い申し上げます。

私たち助産師は、いつでも女性の味方です。避難所での生活は不便で、心細いと思いますが、皆様が少しでも健やかに過ごすことができますようお祈りいたします。

●おなかの赤ちゃんのこと

- ・今は心配が先にたってしまうと思いますが、赤ちゃんがおなかの中で元気に動いていれば大丈夫です。もし、胎動が少なくなる、おなかが張って痛みがあるようなら、病院に搬送してもらうように責任者へ言いましょう。

●保温しましょう

- ・使い捨てカイロや靴下、毛布等により保温をしましょう。
- ・赤ちゃんはできるだけ抱っこし、添い寝をしましょう。
- ・妊娠中は冷えるとお腹がはったりする場合があります。できるだけ暖かくして横になりましょう。

●母乳をあげましょう

- ・赤ちゃんにしっかりお乳を吸わせましょう。極度のストレスや恐怖で一時的に母乳の出が悪くなることはあっても、それは一過性のものです。一時的に出が悪くても、あげているとまた母乳は出てくるようになります。
- ・母乳のトラブルや心配な時は、巡回した助産師などへ相談しましょう。携帯電話などが通じるようになったら、電話・メールでの相談もできますので、遠慮なく何でも相談しましょう。

●清潔を保つために

- ・外陰部や手指の清潔が保ちにくいいため、使い捨ておしぼりや清浄綿を利用しましょう。

●ご自身の安全のために

- ・トイレや暗がりには女性一人ではけして行かないようにしましょう。
- ・お互い声を掛け合って、安全を確認しましょう。



ストレスをためないでといっても今は難しいことでしょう。ささいなことでも誰かに聞いてもらうだけですっきりするものです。電話やメールが通じる環境になったら、全国各地の「子育て・女性健康支援センター」が皆様の相談をお受けいたします。どうぞ遠慮なくご相談ください。

～あなたのそばに助産師はいます～
社団法人日本助産師会
TEL 03-3866-3054

助産師 マタニティ♡サポート

～ 助産師があなたのお悩み解決! ～

★★ my room ★★

ママさんは今、17週3日目です。



赤ちゃんデータ
胎児年齢 122 日
160mm～250mm

今日のアドバイス

毎日助産師さんからのアドバイスが見られます!

みんなに相談

妊娠のことや家庭のこと、みなさんに教えて!

助産師さんに相談

あなたのギモンに助産師さんが回答!

日記

あなたのマタニティ日記を書きましょう♪

からだケア

体重の変化をグラフで確認出来ます♪
出産予定日の管理もこちらから☆
→ 体重・基礎体温を入力

ケータイから助産師さんに質問できる! 100% 回答!

この『助産師マタニティサポート』では、日本助産師会監修の妊娠・出産に関するお役立ち情報が閲覧できるだけでなく、妊婦さん・ベビ待ちさん・産後ママさんに嬉しい機能が満載!

主なメニュー

- 助産師さんに相談投稿
(抽選で選んだりしません。100%お返事します。)
- 先輩ママや妊婦会員同士で相談・回答
- 毎日の妊娠アドバイスが見られる「今日のアドバイス」
- 自分の日記を記録、先輩の日記を閲覧できる日記機能
- 体重・基礎体温をグラフで管理
- 生理日の記録や排卵日予測
- 離乳食のレシピ、妊婦さん向けレシピ
- 赤ちゃんの体調管理やお世話の方法
- 妊娠、出産に役立つコラム

監修: (社) 日本助産師会

URL: <http://www.midwife.or.jp/>

母子保健推進のため、全国の助産師をネットワークし、助産師業務の水準の維持・改善・向上につとめる。主に妊娠・出産の経過や母乳育児についての専門的な知識を元に母子やその家庭のニーズに即した安全で快適なケアの提供を行う。

協力: 松本隆博氏

社会貢献的エンターテイナー。音楽活動だけでなく少子化対策支援活動を積極的に行っている。もっと安心して子どもを産み育てる環境を世の中に推進する「出産・子育て支援NPO法人 CFFC」理事として平成の子守唄「親友」を製作、公開中である。

『助産師マタニティサポート』アクセスの方法

携帯サイトの見方

- iメニュー > メニューリスト > 結婚 / 出産 / 育児 > 出産 / 育児
- au one > カテゴリ (メニューリスト) > 生活情報 > 住宅・健康・暮らし > 子供・育児
- Y! ケータイメニューリスト > 暮らし・健康 > 健康・医療



QRコード

携帯電話から URL を打ち込む方はこちら: <http://josanshi.net/>

