



災害時の妊産婦マニュアル

海老名総合病院マタニティーセンター

根本 芳広

妊娠中に災害にあった場合。安定期にあたる妊娠5ヶ月以上であれば、災害による胎児への直接の影響は少ないと言われています。

妊娠3ヶ月までの妊婦さんや臨月に入った妊婦さんなどは、胎児への影響を考え出来るだけ安全なところへ速やかに避難した方が良いでしょう。

妊娠3ヶ月までの妊婦さんは流産の可能性が通常でも約2割あり、災害によるショックが引き金となり出血することもあり注意が必要です。

それでは、実際に災害時に妊産婦の心身にはどのような変化が見られるのでしょうか？ 災害により妊産婦が受ける心身の影響についてまとめてみます。

【妊産婦の身体的変化と対策】

まず、妊婦に見られる身体的変化は、流早産のほか、蛋白尿や体重増加、血圧の上昇、浮腫など妊娠高血圧症候群のリスクになりうる症状などがあります。

妊娠高血圧症候群の予防としては、塩分を控える、適度に身体を動かす、カルシウムやカリウムを摂取する、低カロリーの食事をとること、などです。

また、妊娠中は血栓症（血管の中で血液の塊ができる）も起こしやすいので、母体や胎児への血流が詰まることなどに注意し、妊娠から出産時分娩後の危険も大きいと考え生活することが肝要です。

災害時に注意が必要なエコノミークラス症候群も血栓症の一種です。予防としては水分を十分とる、足を高くして休む、適度に身体を動かすことなどが重要です。

一方、産婦にみられる身体的変化ですが、母乳が止まる、母乳が減少することで乳腺炎になりやすい、産後のおりもの（悪露）が増えたり、排出期間が長くなる、発熱したり風邪をひいたりしやすくなります。

対策としては母乳の回復や乳腺炎の予防などの乳房ケアや、産後の適切なケアが必要と思われます。また、母乳が止

まったりしても一時的な場合が多く母乳育児を簡単に諦めてはいけません。

【妊産婦の精神的変化と対策】

次に精神的変化ですが、妊婦にみられる特有の変化は胎児が大丈夫なのか、無事に生まれてくるか不安になる、胎児への影響が心配になる、流産が心配になる、陣痛がきたとき無事に病院まで行けるか不安になるなどです。

対策としては、胎児の安否を確認するための保健医療ケアの可能な施設へ早めに繋ぐことと、安全な分娩設備の迅速な確保が必要と思われます。

産婦に特有の精神的な変化は以下のとおり。子どもがぐずり、なだめるのが困難でいららする、子どもを必要以上に怒る、子育てする気がなくなる、母親として自責の念を抱く(子どもが怖がりなのは、被災時の自分の精神状態のせいではないか、など)、思い描いていた妊婦生活や分娩に対しての喪失感がある(予定していた医療機関での出産ができなかった、帝王切開になった、など)。

対策としては、育児不安を解消するための子育て支援や、出産医療機関での妊産婦への対応の留意などが必要と思われます。

以上のような災害時の妊産婦の心身

の変化をあらかじめ知っておくことは、非常時の適切な対応に繋がることが期待され非常に重要なことと思われま

【自宅分娩の対応】

ところで、もしも自宅であるいは病院に向かう途中で赤ちゃんが生まれてしまったら、あなたならどうしますか？自宅分娩の場合を例にシミュレーションしてみましょう。

連絡が可能な状態であれば、かかりつけの病院または近所の助産院などお産を手伝ってくれる人に連絡をするのは言うまでもありません。

最初にすることは、赤ちゃんの呼吸状態の確認をすることです。泣いているか、手足を動かしているか、皮膚がピンク色かどうか確認しましょう。泣かない時には、赤ちゃんの足や背中を強くさすって刺激しましょう。赤ちゃんの体についている羊水や血液を柔らかい布でよく拭きましょう。よく拭きとったら乾いた柔らかいバスタオルや毛布で包みましょう。そして、家族かお母さんが赤ちゃんを抱くようにします。

赤ちゃんについての液体は体温を奪いますので十分に拭き取ってあげること、一番重要なのは赤ちゃんを冷やさないことです。

次に胎盤が自然に出てくるのを待ちましょう。通常胎盤は30分以内に自然にはがれ出てきます。臍帯(さいたい(胎児と胎盤をつなぐ器官・へその緒))に関しては清潔に処置をすることが困難であれば手を出さない方がよいという考えもあります。出てきた胎盤は、ビニール袋などに入れておきましょう。最後、悪露(お産後の出血)の手当てをします。

お産後には膣から出血しますので、紙オムツくらいの大きさのナプキンやバスタオルをあてましょう。子宮の収縮を良くし、出血を少なくするために、おっぱいを吸わせるとよいです。サラサラと出血が流れて止まらない時は異常です。すぐに最寄りの病院へ行きましょう。病院への移動のときには、他の人に手伝ってもらい、できるだけ寝たままの姿勢で移動するのがよいでしょう。

このように、日頃から自宅分娩のイメージトレーニングをしておくことは、いざという時にパニックに陥らないために重要です。

【災害時の乳児栄養と備え】

災害時における乳児栄養について触れておきます。世界保健機関 World Health Organization (WHO)と国際連合児童基金 United Nations

Children's Fund (UNICEF)の「乳幼児の栄養に関する世界的な運動戦略」は、乳児が生後6ヵ月間は母乳だけで、そして、その後は補完食を足しながら2歳かそれ以上まで母乳で育てることを勧めています。

災害時では、母乳だけで育てられている乳児は、母乳の中に含まれる水、食物、そして免疫物質によって心身の健康が守られているのです。

母乳育児は乳児とその母親のどちらにおいても、ストレスに対する生理的な反応を緩和する作用があり、災害に巻き込まれたというストレスに対処する助けともなります。

では、具体的に乳児の養育者のための災害時用の流れを示します。まずは母乳で育てている乳児の場合です。災害への備えのために、母親は乳児のために食事や食事に必要な道具を貯蔵する必要はありません。母乳だけで育てることは防災活動のひとつでもあります。

従って、母乳だけで育てている乳児が災害時に必要とする唯一のものは、紙おむつとおしり拭きです。およそ、紙おむつ100枚とおしり拭き200枚で災害時の1週間分の必要物品として充分でしょう。

【人工乳の調乳方法】

次に人工乳で育っている乳児の場合です。当然、乳児用人工乳が必要です。注意点としては、0～6カ月の乳児用の人工乳は6カ月以降の乳児にも使用できますが、9カ月以降の乳児用フォローアップミルクは6カ月未満の乳児には不適切である点です。

1回の授乳には約3リットルの水が必要であるようです。調乳と手洗い、授乳とその準備、調乳スペースを拭いたりするためです。1日8回哺乳する乳児にはなんと1日24リットルが必要になる計算です。

災害時にこれだけの水の確保が可能か否かは別にして、具体的に災害時に粉ミルクを調乳する方法を述べます。調乳する台を拭くことが第一です。人工乳を清潔に調乳するために石けんと水で手洗いするステップが非常に重要なのです。

粉ミルクを調乳するためには熱湯を準備します。必要量の粉ミルクを正確に計り、調乳したミルクは十分冷ましてから授乳してあげましょう。授乳用カップ（清潔な紙コップなど）を使って授乳するとよいでしょう。

調乳後、2時間以内に飲まれなかった人工乳は捨てます。使わなかった人工乳

を、大きな子どもや大人が飲んでもよいです。

【人工乳が無い場合の対処法】

それでは人工乳が入手できない時の人工乳で育っている乳児の養育はどうするのでしょうか？人工乳で育っている乳児がいて人工乳がない場合、次のオプションがあります。

母乳で育てている母親が乳母となることです（直接授乳でもまたは搾母乳をカップでも）。一旦、搾乳したらその母乳は人工乳と同じように多くの害をもたらすことがあるので、母親は手による搾乳をするべきであり（災害時に搾乳器を清潔にすることは困難なので、搾乳器を使う選択はありません）、搾母乳は哺乳びんでなく、使い捨てカップなどで与えるようにしましょう。

もし、新鮮な市販の牛乳が手に入れば、たとえば6カ月未満の乳児でも水と砂糖を加えることで（100ミリリットルの煮沸した牛乳に50ミリリットルの水と小さじ2杯の砂糖）、短期間の置換栄養として使えます。

6カ月未満の乳児に低ナトリウム血症のリスクのある水を与えないこと、そして腎障害のリスクがあるので牛乳を薄めずに与えてはならないことが大事

なので覚えておいて下さい。

最後に、以上のいずれも選択できない究極の状態ではどう対処するのか？

脱水症状から乳児の命を守るため経口補水療法をとります。沸騰させた湯ざまし 1 リットルに砂糖・茶さじ 6 杯、塩・茶さじ半分、これらを混ぜて乳児に飲ませます。この方法でつくるスペシャルドリンクは、ふつうの水にくらべて 25 倍の早さでからだに吸収され、乳児の脱水症状を改善します。

しかし、この療法は、乳児への健康へのリスクはかなり高くなる究極の手段ということを知っておいて下さい。

終わりに、震災で亡くなられた方々のご冥福をお祈り致しますとともに、この体験談(注 1)を書いて頂いた方々の「勇気」に敬意を表します。この体験談が少しでも多くの人に共有され日本の未来に繋がればいいなと思っております。

産婦人科医として災害が起こった時のために、お母さんたちに正確な医学情報をあらかじめ知っておいて頂きたいと思い、この原稿を執筆させて頂きました。この「災害時の妊産婦マニュアル」が、少しでも皆さまのお役に立てれば幸いです。

(2013 年 5 月改訂)

E-mail : nemoto@7colors.org

参考文献などー

- 1.先進国における災害時の乳児栄養
Emergency preparedness for those who care for infants in developed country contexts
Karleen D Gribble, Nina J Berry,
- 2.妊産婦・乳幼児を守る
災害対策ガイドライン
東京都福祉保健局少子社会対策部発行
- 3.役立ちマニュアル(妊娠産後編)
兵庫県立大学大学院看護学研究科
21 世紀 COE プログラム

INDEX

- P1 : 妊産婦の身体的変化と対策
- P2 : 妊産婦の精神的変化と対策
- P2 : 自宅分娩の対応
- P3 : 災害時の乳児栄養と備え
- P4 : 人工乳の調乳方法
- P4 : 人工乳が無い場合の対処法

(注 1)「女性たちの被災体験談 ~ 3.11 を私は忘れない」 千葉 恵子 編

<http://7colors.org/311/> にて公開