



目指せ！健康あいランド久米島



初夏から秋にかけて、台風はもちろん、大雨、洪水、土砂崩れなどの自然災害が発生しやすい季節になっています。災害時、妊産婦や乳幼児は健常者と比べて、手厚い支援が必要な災害弱者となります。今月は妊産婦、乳幼児のお子様がいるご家庭の災害対策についてお伝えします。



●避難するときに必要なもの

現在、久米島町で備蓄している防災用品には妊産婦、乳幼児のご家庭に必要なオムツ、ミルク、離乳食、寝具、玩具などの用意はありません。避難バッグを用意できなくても、家族で使うものを少しだけ車に乗せておくことで助かることもあります。日ごろから必要な物を想定して備えておきましょう。

避難バッグリスト

- ☐ 母子健康手帳、健康保険証(常に携帯し、大切なページは写真を撮り、クラウドに)
- ☐ オムツ、おしりふき(おしりふきは、体をふく際にも役立ちます)
- ☐ 授乳用ケープ、ミルクセット(日ごろの授乳方法に合わせて準備します)
- ☐ スプーン、紙コップ、キッチン用ラップ(コップで少しずつ飲ませる方法もあります)
- ☐ ガーゼ(歯の汚れを落としたり、顔を拭いたり、何かと使えます)
- ☐ 抱っこ紐(避難の際や、避難所で両手が使えるように)
- ☐ 非常食、離乳食(非常用食は塩分が高めです。離乳食は母乳やミルクで代用したり、大人の食事ととりわけたりすることもできます。市販の離乳食を備えておくとう安心です。)
- ☐ ビタミン剤(災害時はビタミン類が不足し、口内炎になることもあるため、用意しておくとう良いでしょう)
- ☐ 着替え、靴、防寒具(抱っこして避難するときも、歩ける子は靴を履かせておくとう良いでしょう)
- ☐ 生理用品、ビデ(使いなれた生理用品、生理用ショーツがあると便利です)
- ☐ マスク(避難所内では感染予防としてマスクを着用しましょう)
- ☐ おもちゃ(使い慣れたおもちゃがあると、心のケアができます)



出展：赤ちゃん和妈妈を守る防災ノートより

●災害に備えるために

物を備えるだけが避難ではありません。ご自身の住んでいる場所は安全ですか？ハザードマップを見てください。もしものときの避難先については、ご家族で相談していますか？災害時を考えることで、自分が本当に大事にしたいものを見直すことにつながります。まずは身近な人と話してみましよう。いつもの何気ない日常の中で紡がれる人間関係が大きな意味を持ちます。子育てを一人で抱えこむのではなく、皆で助け合い頼りあう仲間を作ることが、いざというときの命綱になります。

●災害が発生したら

災害時は行政も混乱します。支援情報は自分から取りに行く姿勢が大切です。危機管理について、地域の情報を常に収集し、自ら判断することが大切です。特に、日ごろから危機管理について情報収集する癖をつけることで、いざというときに早めの対応ができ、命を守る行動がとれます。



●避難所での生活

災害時は母乳が最適な栄養源になりますが、一時的に出にくくなることもあります。そんな時でも授乳を続けることで母乳は出るようになります。妊娠中の方はストレスで普段より血圧が高くなり、妊娠高血圧症候群になりやすくなります。十分な水分摂取をして、足を延ばして横になれる場所を確保してもらいましよう。お腹が目立たない妊娠初期でも同様です。周囲に妊娠中であることを伝えることが難しくても、マタニティマークを付けるなどで配慮してもらうことが大切です。

非常時における乳幼児期の赤ちゃん返りや夜泣き、乱暴な言動などの【異常な行動】は、【非常時における正常な行動】です。周りの大人は大きく受け止め、しっかりと抱きしめてあげましよう。