

災害に備えよう

小さい子どもを持つお母さん

支援する人達に

講師 奥起久子さん（新生児科医）

大災害発生 その時、子どもは？ママは？

東日本大震災や熊本地震。報道で目にした避難所の様子を覚えていますか？

地震だけではなく大雨や台風も含めて、大規模災害時や避難所では日常とは異なる環境になります。

“弱い立場”にあると言われる乳幼児やママさんはどんな生活になるのでしょうか。どんな準備や心がまえが必要なのでしょうか？

災害時にはどのようなことがおこるのでしょうか。子どもは、母親は、家族は、地域社会はそれぞれどうなるのでしょうか。

東日本大震災の避難所を撮影した写真を見ると、大きな体育館に避難していて、支援物資が無秩序に置いてあり、混乱している様子が見られます。一ヶ月後の避難所の写真を見ると、いろいろな物資が届き、整理されている様子がわかります。しかしこのよう

な所で、長期間過ごすのは並大抵のことではありませんね。

赤ちゃんや女性は…

そんな中、赤ちゃんは最も脆弱な犠牲者になりやすいと言われています。海外の報告では、大規模災害が起こると、一歳未満の赤ちゃんの死亡率は平常時の12～53%上昇するとのこと。

赤ちゃんだけではなくありません。災害時にはもともと存在していた女性や子どもの脆弱性が表面化すると、東日本大震災女性支援ネットワークのレポートで報告されています。夫・交際相手によるDVによる警察への相談が、福島県

では前年に比べて64%増加、宮城県でも33%増加し、過去最高を更新したという報道（時事通信社2013年3月10日）もありました。

阪神淡路大震災においても、発生翌年にDVの相談が1.5倍になったことが報告されています。それから児童虐待の取扱件数も東日本大震災のあと、すくなく増えました。2012年には前年に比べて、福島県では76%増、宮城県でも34%増と過去最高を記録しました。

このようなことは、陰に隠れてあまり知られていないのですが、実際に起きているのです。

乳幼児を連れた

家族の避難では

最近の災害では、赤ちゃん連れの家族の避難についていろいろなマスコミの報道がありました。

乳幼児連れの家族が、赤ちゃんが泣くからなどの理由から、なかなか避難所で暮らすことが出来ず、自宅や知人宅、あるいは車中で過ごすといったことがあります。避難所で支援を受ける立場になれなかったということですね。また、避難生活場所は体育館のよう

な大きなフロアで最初のうちは間仕切りもなく、その後も間仕切りだけのスペースで、プライベートも保てず普段のような良好な親子関係でいることが困難です。

それから、水とかお湯とかが手に入らず、ミルクを作る時に哺乳瓶を洗えないというような衛生的な問題が生じます。また、おにぎりとお水だけしか手に入らず離乳食など子どもが食べられるものがないかなかなか支給されない、栄養が偏って糖質過多の食事になるなどもあります。

これらは、阪神淡路大震災のときから報告されていましたが、やはり同じようなことが東日本大震災のときも起きました。

■福祉避難所

ところで、避難所は、2つの種類があります。指定避難所は、自治体によって指定される小中学校などです。これは健康な人を対象にしています。一方で、要援護者（高齢者や障害のある人や妊婦など、災害時に特別なケア・支援が必要な人たち）を対象にした福祉避難所についても取り決めができました。福祉避難所ができたことは進歩なので

すが、福祉避難所を利用するには、指定避難所に数日滞り、巡回する保健師などから要援護の判断が出された方が福祉避難所を利用できる仕組みとなっております。利用しにくい面がまだあります。

ちなみに、千葉県での要援護者である乳児と妊産婦の人数は、各市の出生間近の妊産婦を数えると1ヶ月あたり100人以上いる計算になります。



公助・共助・自助

災害に備えて、どのような準備が必要かということは、みなさんも関心があることでしょうか。これは、自治体で（公助）、地域社会で（共助）、個人のレベルで（自助）の3つに分けると考えやすいです。この3つが組み合わせり、うまく機能するようにしていくことが平素の備えの強化です。

■公助

行政機関、防災関係機関が連携・協力して、地域の安心・安全を守るといことです。

文京区では、妊産婦・乳児のみを一時的に受け入れる「妊産婦・乳児救護所」をつくることを全国に先駆けて提案しています。場所は、区内にある大学が施設を提供し、妊産婦と赤ちゃん専用の避難所にしようと準備がされています。運営は区の職員が行い、実際にケアをする人たちは地域の助産師会を通じて、助産師や医師が派遣されることが計画されています。非常に進んだ取り組みです。

さらに大分県では、女性の視点からの防災対策がすごく大事だということで、パンフレットを作成されています。例えば、避難所のトイレです。避難所のトイレは設置されて



も電気も無く、夜に女性や子どもが一人で行くのは危ないような場所であることが実際にあります。ですので、トイレを安全に配慮したような場所に設置するには、女性の意見や女性の目が必要なのです。

それから、女性専用の洗濯物の干し場の確保や、授乳スペース・育児スペースの確保もあります。また暴力などの危険なこともたくさん起きる可能性がありますがあるので、相談窓口を設置するなどの取り組みが大分県では進められています。

■共助

共助は、自分たちのまちは自分たちで守るという意識で

時も援護を頼みやすいということがあるでしょう。

■母乳のシェアと

フラッシュ・ヒーティング
また、共助の一つとして、災害時の母乳シェアというものが取り上げられています。全くインフラが止まってしまつて、粉ミルクも手に入らないような切羽詰った状況であれば、救命のために知り合った母親同士が、母乳をシェアすることはありうることだと思えます。

ただし、知らない人の母乳をもらうというのは感染の問題があります。命に関わる状況であればやむを得ないこともあるかと思いますが、燃

すね。具体的には、町内会・自治会や、婦人会などで、防災訓練に参加したり運営したり、要援護者がどこにいるかをみんなで共有するなどです。支援する側とされる側が情報を共有する必要がありま。ですから、普段から顔をあわせてあいさつするなどの関係が成り立ってれば、災害時も援護を頼みやすいということがあるでしょう。

■自助

次に自助についてです。これは自らの命は自らが守るということです。各自で必要なものを準備しておき、非常時の行動についてや、家庭内の備蓄を考えておきましょう。特に乳幼児がいる家庭では子どもに配慮したものを準備しておく必要があります。

実際は、まずは身の安全です。次に食べるもの飲むもの、その次に雨露をしのげる場所や防寒の確保となります。そ

して、必要に応じて、プライバシーに配慮して、安心して授乳できる場所を確保するというような順番になると思います。

実際の準備は？

また、準備する物品については『助産師が伝える災害時の知恵ぶくろ』（日本助産師会災害対策委員会／平成28年3月）というパンフレットがとても参考になります。

- ▼非常用持ち出し品リスト
- 食料 □飲料水(水500ml 2本/人が目安) □子どものおやつ □離乳食 □粉ミルク(必要な方) □ウェットティッシュ □マスク □トイレットペーパー □新聞紙 □ビニールシート □ビニール袋 □おむつ □おしり拭き □生理用ナプキン □軍手 □ヘルメット
- ▼災害時あったら便利なもの
- ポリタンク □バケツ □カセットコンロとガスボンベ □石油ストーブと灯油 □簡易ナイフ □寝袋 □洗面用具 □ドライシャンプー □簡易トイレ □スリング(おんぶ紐) □ベビーカー □ガソリン用携行缶 □車で充電できる充電器

■おんぶ紐

最近では、前に抱っこの方が多いですね。あれでも手は使えるのですが、実際に避難したり作業したりするときには抱っこだと、足元が見えなかったり作業ができなかったりします。災害時にはおんぶが有効です。

兵児帯（へこおび）というて、男性が浴衣を着るときなどに使う帯があります。これがあるとおんぶ紐になります。兵児帯は、摩擦があるのでおんぶ紐に適しています。兵児帯でなくてもサラシなどでも可能です。

災害時の

人工乳と母乳

さて、ミルクだけで育っている赤ちゃんは、母乳だけで育っている赤ちゃんのそれぞれが必要とする災害時支給品を比較すると大きな差があります。

ミルクだけで育っている赤ちゃんは、粉ミルクと哺乳びんだけがあっても授乳はできません。一番大きいのは水です。調乳と手洗い、授乳とその準備（哺乳びんを洗うなど）で1回の授乳に約3リットルの水を使います。一日では24リットルの計算になります。

それから、鍋が必要ですし、計量カップ、洗剤、ガスコンロ、マッチなど火をつけるものも、ガスなどの燃料も必要です。そして、紙おむつ100枚、おしり拭き200枚が必要とされています。

水についてですが、清潔な水がなければ、哺乳びんにカスがかびりついたりして清潔に管理できません。実験の結果があるので、哺乳びんの1回の洗浄に1.9リットルの水がないときれいにならないことがわかりました。災害時には水が制限されている状態では清潔に保つことができないという事です。これに比べると、紙コップなどで飲ませる方が水の使用量を減らすことができますので、このあと実習してみましよう。

一方、母乳だけで育っている赤ちゃんは、紙おむつ100枚、おしり拭き200枚だけで済むのです。

■母乳の恩恵

このように、災害時に母乳があるという事は有り難いことなのです。ライフラインが途絶した状況でも大丈夫ですし、母乳中の免疫物質は、災害時に懸念されている感染症から個体を守り、病気にかかりにくくします。これは、

避難所で病気を流行りにくくすることにもつながります。また、母乳をあげるとい行方は、災害というストレスに対する生理的な反応を緩和する作用があります。

母乳で育っている親子はできるだけそれを続けて欲しいですね。そして、それに必要なのが、安心して授乳できる環境や母乳が継続できる支援です。最初にお話した通り、避難所では、広い体育館のようなスペースに、仕切りも無く避難している人たちが並んでいるようなところになります。このような場所で、育児をしたり授乳をしたりするのは非常に大変な事です。ですから、お母さんと赤ちゃん達だけが集まって、安心して授乳したり、励まし合ったりできるようにスペースを確保するような配慮が必要です。

混合栄養の場合や、一時的に混合栄養になった場合でも、落ち着いた環境で、頻回に授乳することで分泌量が増加します。専門用語では母乳復帰栄養だったんだけど、物資が無いので、母乳だけにしていたら、それだけで大丈夫になるということも期待できます。

■ストレスで母乳が止まる？

避難所では、例えばおにぎり1個とペットボトル1本の様な生活になり、母親の栄養が悪いと母乳の質も悪くなるんじゃないだろうか心配する方がたくさんいます。大丈夫なのです。例えば、お母さんが1〜2週間程度ろくに飲み食いしなくても、ちゃんと母乳は出ます。半年もろくに食事ができず、栄養失調になつてしまえば別ですが。短期でしたら体の中の蓄えが使われますので、母乳の質が落ちたり、栄養が低下したりすることは無いということが分かっています。

災害のときにストレスで母乳が止まるともよく言われますが、それは本当でしょうか？強いストレスがかかったときに、一時的に母乳の流れが止まる仕組みが働く可能性はありますが、その流れは再開するようにできています。母乳に関係しているホルモンには、「プロラクチン」と母乳の流れを促すホルモン「オキシトシン」の2つがあります。ストレス時にはオキシトシンが抑えられます。例えば、動物が赤ちゃんをくわえて猛獣から逃げているときに、母乳が

止まらなと困ったことになりません。このような時に、オキシトシンが出ないようになっているのです。ですから、災害時にストレスが加わると母乳が出にくくなります。しかし、プロラクチンが影響を受けなければあります。で、母乳は作られています。安全なところに落ち着いて、頻繁に授乳することで回復していきます。

■人工乳の親子への支援

さて、ミルクで育てている赤ちゃん・親子には大きな支援が必要です。なぜなら、ミルクを飲めないと死んでしまうからです。

緊急に人工乳が届けられる仕組みが必要とされます。支援物資が届くまでは3日間とわけていますので、この期間のための備蓄が必要です。繰り返しになりますが、粉ミルクだけが届いても飲ませられませんので、清潔な水と燃料は必要になります。

■液体ミルクと

使い捨て哺乳びん

昨今話題になっている液体ミルクというものが、東日本大震災時も熊本地震でも、海外からの寄付で届けられました。調乳の必要が無く常温で保存可能なので、緊急時の備

蓄としては極めて有用です。ただし、日本国内では製造・流通していないので、製品情報が不十分です。みなさんも

どの様なものかわからないのではないのでしょうか。取扱方法が日本語で記載されていない可能性もあります。ものによっては希釈して使うようなものもありますので、何が書いてあるかわからないと困ります。「災害時に衛生的なので支援物資は液体ミルクに限りませす」のようになります、いた

る情報が少ない、日本語の説明が記載されていない可能性があるのでのリスクがあります。

また、母乳で育てている赤ちゃんに哺乳びんを使用すると、赤ちゃんが直接授乳を嫌がるようになる「乳頭混乱」という現象が起きることがあります。理由はよくわかっていませんが、哺乳びんと直接授乳では飲み方や使う筋肉が異なることも理由のひとつと考えられています。

■カップ授乳

先ほど、哺乳びんを災害時に衛生的に使うのは難しいので、カップやコップのほうが衛生的であるというお話をしました。生まれて間もない赤ちゃんがコップでミルクが飲めるのかと心配に思いかも



1. 首の後ろを支え、立て抱きにする。
2. 紙コップを赤ちゃんの下唇に軽くあてる。コップのふちが上唇の外側に当たると、自分で飲み始める。
3. カップを傾けて水面は上唇に触れると、自分で飲み始める。
4. 赤ちゃんのペースでゆっくり飲ませる。流し込んではいけない。

離乳食は

災害避難時に、離乳食はどうしたらよいでしょうか？安全に食事が用意できる体制が整うまでは、2歳過ぎまでなら、母乳やミルクでしのぎましょう。

清潔に十分加熱できるようなになったら、そこにある食材を食べやすくつぶしたりする工夫をして、食べられるものをつくってあげましょう。『避難生活を少しでも元気に過ごすために』(日本栄養士会/2011年)には、「7〜11カ月の赤ちゃんなら、スプーンでつぶしたり、お湯を加えて、おかゆ状に。12カ月以降の赤ちゃんなら、炊き出しのご飯に味噌汁を入れて「かんたんおじや」を作ったり、よく煮た大根や芋なら大丈夫。」と紹介されています。最近では食品アレルギーを心配する子どもが多くなっていますが、普段から勉強しておく必要があります。

時になるような知識がQ&A方式で紹介されていますので、ぜひ参考にして下さい。(講演会当日には同パンフレットを配布。日本新生児成育医学会のHPからダウンロード可能)

災害はいつ来るかわかりませんが、私たちには何が出来るでしょうか。まずは、備えあれば憂いなしです。このような講演会に参加した方は、備えについても一歩前進しているわけですが、いろいろな資料も参考にう。

赤ちゃんの栄養については、これまでお話ししてきたように母乳で育てることは最大の防災対策です。今日のご参加のみなさんは1歳を過ぎていますが、2歳までは母乳をやめないことも推奨されています。母乳をあげてください。母乳で育つ子どもが多いほど、人工乳の子どもに手厚い支援が可能になります。

今日の学習の成果は、明日から一人ひとりがどのように行動するかということになると思います。

おわりに

最後に、この講演会のきっかけになったのが、日本新生児成育医学会のパンフレット『被災地の避難所等で生活をする赤ちゃんのためのQ&A』だと聞きました。実際の災害