

避難所等で生活している
妊産婦・乳幼児に対する支援のポイント（１／４）



フェーズごとの支援内容

	支援項目		妊産婦	乳幼児
災害発生から概ね24時間	避難所（一般）の設営・環境整備		一人で抱え込まず、感じていることを話し合えるように調整する 乳幼児を持つ家族の部屋を用意し、ストレスを和らげるために乳幼児を遊ばせる時間を作る等の環境調整をする	
	避難所以外に避難している妊産婦・乳幼児への支援		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、水分を適度に摂り、屈伸運動・散歩等身体を時々動かして血液の循環をよくするよう助言する	
	避難者の状況把握		妊産婦・乳幼児の所在を把握する 要配慮者として生活環境の確保、情報伝達、食料・水の配布等に配慮する 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をする 災害による生活の変化に応じた対策についての助言をする	
			妊婦健診や出産予定施設の把握をし、必要に応じて調整をする	乳幼児の保健・医療サービス利用状況の把握と支援を行う 乳幼児健診や医療機関受診状況を確認し、必要に応じて受診を調整する 新生児の発育・栄養状態、ビタミンK₂シロップ内服状況、先天性代謝異常等検査及び新生児聴覚検査の結果並びに育児不安の有無等を把握し、必要に応じて保健・医療サービス利用を助言する
災害発生から概ね24時間～1週間	妊産婦・乳幼児の健康管理		2ページ目の「医療機関への相談・連絡が必要な症状」が見られる場合は迅速に医療機関へつなぐ	
			分娩に関して危険度の高い症状が見られた場合や、出産後の体調の回復が思わしくない場合は、特に迅速な対応が必要となるため、適切な状況把握や巡回指導を行う	感染や脱水の傾向がみられる場合は、特に迅速な対応が必要となるため、適切な状況把握や巡回指導を行う
	対象別の健康課題に対する支援（二次予防含む）	保温	体温調節に配慮し、直接日光や風、冷暖房にあてない 暑い時は脱水にならないよう水分補給をするよう呼びかける 汗をかいた時は肌着をこまめに替えるよう呼びかける	
		清潔の保持	入浴や沐浴等ができない場合は、タオルやウェットティッシュによる体の清拭等を行うよう声掛けをする（乳幼児はアルコール成分でかぶれることがあるため留意する）	
			陰部の清潔を保つため部分的に洗ったり、拭いたりするよう声掛けをする	おむつかぶれを起こさないよう、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声掛けをする
		授乳・離乳支援	母乳又は育児用ミルク（粉ミルク又は乳児用液体ミルク）を続けるよう声掛けをする 母乳不足や母親の疲労が認められる場合、必要に応じて育児用ミルク（アレルギーのある乳児にはアレルギー対応ミルク）による授乳も検討する 調乳を行う前には、必ず手洗いまたはアルコール消毒を行い、平時よりもより安全・衛生管理に留意するよう呼びかける 飲用可能な水（硬水（ミネラルが多く含まれる水）は避ける）を可能であれば一度沸騰させ、70℃以上のお湯で育児用ミルクを溶かすように伝える 煮沸消毒や薬液消毒をした哺乳瓶の準備が難しい場合は、衛生的なコップ等で代用し、残った育児用ミルクは処分するように伝える 離乳期の乳児には、月齢を踏まえ、発育・発達の状況及びアレルギーに応じた離乳食を提供する 適当な固さの食品が確保できない場合は、大人用の食事をつぶしたり、お湯を加えて粥状にして食べさせるよう伝える 調理ができる場合は、入手可能な食材で、粥状にして食べさせるように伝える	
		食事・栄養管理	こまめな水分補給を促す 食中毒を予防するために、食べ物はできるだけ包装物ごと持って食べるように伝える 十分な量の食事が摂れているか目を配り、物資が行き届くよう、必要に応じて周囲にサポートを依頼するといった働きかけを行う	
			可能な限り主食・主菜・副菜をそろえた食事を確保し、バランスの良い食事を摂る むくみが生じないようにするため、塩分の濃いものは控えるように伝える 不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維が摂取できるよう、野菜ジュースや果物缶等の食品や、必要に応じてサプリメント等を活用する	（上記、「授乳・離乳支援部分」も参照）
		排泄	トイレに行くのを我慢しないように伝えるとともに、適度に水分を補給するように促す	
		感染症対策	避難所生活を送る妊産婦・乳幼児に限らず、自宅で生活している妊産婦・乳幼児にも感染症予防の指導を行う 特に、定期接種の対象者については、適切な時期に予防接種が行えるよう、医療機関との調整や対象者への情報提供を行う	
災害発生から概ね1週間～1か月	健康状態の把握・支援		災害発生から概ね24時間～1週間と同様に「医療機関への相談・連絡が必要な症状」を確認するとともに、「災害発生から概ね1週間～1か月で増悪・遷延しやすい症状」にも留意する 避難所生活による睡眠不足や身体的疲労、慢性疾患の悪化等の健康問題のリスクや衛生環境の悪化による感染症等が拡大するリスクに留意する 保存食中心の食事や活動量の低下により、栄養バランスの偏り、便秘、脱水、筋力低下、浮腫、深部静脈血栓症等が生じやすいことに留意する	
	心のケア		産前産後の精神状態も念頭において状態を判断し、必要な支援につなげる こどもの前では元気にふるまい、自分の気持ちを押し込めてしまう場合もあるため、母親だけに対して相談を行い、被災体験を十分に受け止めて、適切な支援を行う	（避難所等で生活している妊産婦・乳幼児に対する支援のポイント（3／4）及び（4／4）を参照）

避難所等で生活している
妊産婦・乳幼児に対する支援のポイント（2／4）



医療機関への相談・連絡が必要な症状

対象	症状	留意すべき理由（考えられる可能性）
妊婦	☐ 発熱	感染等
	☐ 胎動が減少し、1時間以上ない ☐ 規則的な腹緊（お腹の張り、1時間に6回以上または10分ごと）／腹痛／膣出血／破水等の分娩開始の兆候	流産・早産のリスク
	☐ 高血圧／頭痛／目がチカチカする／ろれつが回りにくい／手足がしびれる等の症状	妊娠高血圧症候群
	☐ （とくに片側の）足の腫れ／しびれ	静脈血栓塞栓症
	☐ 既に治療を受けている病気の悪化	—
産婦	☐ 発熱	感染等
	☐ 悪露の増加／直径3cm以上の血塊／悪露が臭い	子宮収縮不良、子宮内感染
	☐ 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	創の感染
	☐ 乳房の発赤／腫脹／しこり／赤・茶色等の母乳が出る	乳腺炎
	☐ 強い不安や気分の落ち込みがある	産後うつ
乳幼児	☐ 発熱／下痢／食欲（哺乳力）低下	感染や脱水
	☐ 震え・意識の低下	低体温・高体温
	☐ 皮膚症状（赤み、じんましん、腫れ、かゆみ、湿疹） ☐ 粘膜症状（目の充血・腫れ・かゆみ、涙、まぶたの腫れ、鼻水・鼻づまり、くしゃみ、口の中や唇、舌のかゆみ）	食物アレルギー

※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、つなぐ

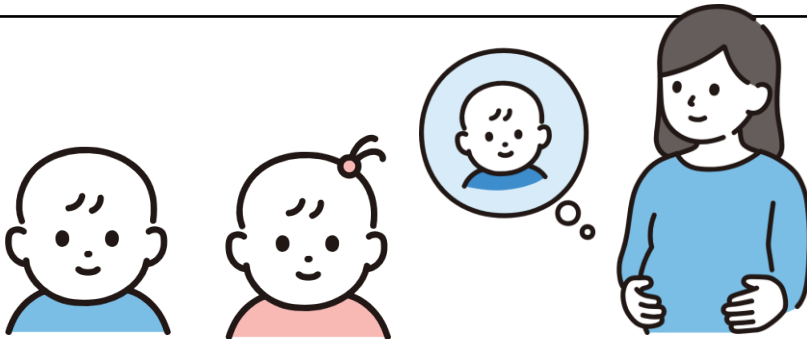
その他起こりやすい症状

妊産婦 共通	☐ 浮腫 ☐ 便秘 ☐ 腰痛 ☐ おりもの増加／陰部の掻痒感 ☐ 排尿時痛／残尿感 ☐ 肛門部痛／痔（じ） ☐ 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／暗くなると怖い 等が続く
産婦	☐ 母乳分泌量の低下
乳幼児	☐ おむつかぶれ／湿疹 ☐ 寝ない／ぐずぐず言う （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 等 （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 等

※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、つなぐ

災害発生から概ね1週間～1か月で増悪・遷延しやすい症状

妊産婦 共通	☐ 浮腫 ☐ 便秘 ☐ 排尿時痛、残尿感 ☐ 肛門部痛／痔（じ） ☐ 腰痛、背部痛、歩行時痛等の筋骨格系症状 ☐ 発熱／咳／咽頭痛／下痢・嘔吐等の感染症症状 ☐ 悪露の増加、血塊、悪露が臭い、下腹部痛 ☐ 乳房の発赤・疼痛／乳房緊満／乳頭損傷／乳腺炎 ☐ 母乳分泌低下、授乳困難 ☐ 脱水、食欲低下、体重減少 ☐ 妊婦健診・産後健診の中断に伴う健康管理の遅れ
乳幼児	☐ 脱水、食欲（哺乳力）低下、体重増加不良 ☐ 発熱／下痢／嘔吐／咳／鼻汁 ☐ おむつかぶれ／湿疹／皮膚乾燥／あせも ☐ 便秘 ☐ 喘息／アトピー／食物アレルギー等の既往疾患の増悪 ☐ 睡眠障害に伴う疲労やぐずりの増加 ☐ 予防接種・乳幼児健診の遅れ





被災したこどもたちへの支援の視点及び留意点

	乳幼児	(参考) 学童期	(参考) 思春期
身体 症状	☐ 夜泣き ☐ 夜驚 ☐ おねしょ、頻尿 ☐ 食欲（哺乳力）低下 ☐ 下痢 ☐ チック ☐ 発熱 ☐ 寝つきが悪い	☐ 夜驚 ☐ 頭痛 ☐ 食欲低下 ☐ 腹痛 ☐ 便秘 ☐ 喘息やアトピーの悪化 ☐ 吃音、チック	☐ 頭痛、腹痛、食欲低下 ☐ 吐き気、めまい ☐ 耳鳴、過換気、睡眠障害 ☐ 手足が動かない ☐ 意識がぼーっとする ☐ チック ☐ 喘息やアトピーの悪化
行動上の 症状	☐ 暗いところを怖がる ☐ 甘えがひどくなる（いつも一緒にいたがる／おっぱいを触る／膝の上に乗りたいがる） ☐ トイレに一人でいけない ☐ 指しゃぶり ☐ 爪かみ癖 ☐ 赤ちゃん言葉／赤ちゃん返り ☐ 多弁 ☐ 落ち着きがない ☐ 乱暴な行動 ☐ 泣く、怒る ☐ 震災ごっこ ☐ パニック ☐ 少しの音にも反応する ☐ 表情が乏しくなる ☐ 無気力・無表情 等	☐ 暗いところを怖がる ☐ 甘えがひどくなる（いつも一緒にいたがる／おっぱいを触る／膝の上に乗りたいがる） ☐ トイレに一人でいけない ☐ 爪かみ癖 ☐ 多弁 ☐ 乱暴な行動 等	☐ 髪の毛を抜く（抜毛癖） ☐ 憂うつな気分 ☐ いらいらする
支援の 留意点	☐ 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 ☐ 災害の映像を繰り返し見せる等、災害を思い起こすような体験は避ける ☐ こどもにみられる症状については、災害時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ない場合には様子を見る ☐ こどもの反応の意味を親・家族へ説明し、一緒に遊んだり、話をしたり、抱きしめて「大丈夫」と伝える方法等を教える ☐ 余震の時は、寄り添い声をかける ☐ 必要時には、医師への相談等の調整を行う		

☐ 夜驚☐ 頭痛☐ 食欲低下☐ 腹痛☐ 便秘☐ 喘息やアトピーの悪化☐ 吃音、チック☐ 頭痛、腹痛、食欲低下☐ 吐き気、めまい☐ 耳鳴、過換気、睡眠障害☐ 手足が動かない☐ 意識がぼーっとする☐ チック☐ 喘息やアトピーの悪化



被災したこどもたちへの支援の視点及び留意点

こどもの所在・健康状態の把握の視点

どこにこどもがいるのか

- ☐ 避難所や地域の中のこどもの居場所マップの作成をする（連携できる施設があればマップに入れる）
※連携可能な施設等については、平時からリストアップしておくことが望ましい

どんなこどもがいるか

- ☐ 年齢、家族構成、被災状況、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
※年齢分布：こどもの発達状態によって必要となる関わり方や物品が異なる
※被災状況については、無理に話すことを促さない
※居住地域等の近さ：避難先でのこども同士の関係づくりは被災体験の違いや被災前からの知り合いか否かで異なる

ハイリスクのこどもの存在：それぞれのこどもが必要なケアを受けているかどうかを確認する

①身体的問題（慢性疾患、アレルギー・障害等）を抱えているこども

- ☐ 食事療法や継続治療の必要なこどもの把握をする
- ☐ 外見上では判断できない疾患を抱えているこどももいることに留意し、声をかける等で把握に努める
- ☐ 薬や処置の継続が必要な病気を持つこどもについては、医療機関との連携や薬や処置の継続等の対応をする

②知的／発達障害／心理的問題を抱えているこども

- ☐ 被災前から問題を抱えるこどもは、傷つきやすく、避難所等の共同生活では、刺激への反応性が高まることもあるため配慮する
- ☐ 多動・奇声等が周囲から奇異な行動とみなされ、周りとの協調性等に影響を与えることがあるため留意する

③生活の自立に困難があるこども

- ☐ 自立移動や生活行動（食事、排泄、睡眠、着脱等）への継続的介助が必要となるため支援体制を確認する

④被災時に特異な体験をしたこども

- ☐ 家族の死亡、負傷、行方不明や震災時の閉じ込み等の被災体験が、心的外傷となる可能性があるため留意する
（必要時、専門家や児童相談所等の福祉機関等と連携する）

誰というか

- ☐ 誰がこどもの面倒をみているか、こどもとの対話があるか等、こ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

どんな行動をとっているか

- ☐ こどもの心の動きや体の状態について、こども一人一人を実際に見て、判断する
- ☐ 継続的に関わりが必要なこどもの個人ファイルを作っておく

こどもの生活環境の把握の視点

生活の場としての環境

- ☐ 食事・睡眠が規則正しく取れているか
- ☐ トイレへ行けるか
- ☐ ストレスを発散する場所や機会があるか

衛生状態

- ☐ 換気、湿度、温度、採光、におい、音、手洗い、うがい、入浴環境は適切か

遊び場としてのこどもの環境

- ☐ こどもは遊んでいるか
- ☐ 遊び場は確保されているか
- ☐ 遊びを見守る人はいるか

こどもに必要な生活物品の充足

- ☐ 紙、クレヨン、ブロック、ぬいぐるみ、ボール等の玩具は充分か



「避難所等で生活している
妊産婦・乳幼児に対する支援の手引き」

<https://www.nri.com/jp/knowledge/report/files/000061896.pdf>

