



災害時の乳幼児栄養マニュアル

東日本大震災を経験して

災害時の乳幼児栄養の支援者育成事業

巻 頭 言

みやぎ母乳育児をすすめる会 理事長

堺 武 男

多くのものの終わりを越えて、何かを少しずつ始めなければならない。

2011年3月11日14時46分という時刻は、今や日本中の誰もが記憶の奥底に深く刻み込む時刻になった。

その日その時、私はいつものように、普段と変わりなくクリニックで診療中だった。診察室のドアを開け、次の診察の順番の子どもの名前を呼んだ。その子は予約していた麻疹・風疹のワクチンを受けに来た。平和な昼下がりの、いつもと変わらないありふれた光景の中に私達はいた。みんなが笑顔を持ちながら、交わす言葉は明かかった。被災にあった広い地域の誰もが同じような平和な光景の中にいたはずだ。その時に、あの地震は何の予告もなく、ほんとうに突然襲ってきた。

呼ばれた子の母親が「あ、揺れてますね」とつぶやき、「ほんとだね」と私が答えた。それが始まりだった。それがこれから10年以上の時間を費やしても復旧—復興は終わらないと言われる、未曾有の被害をもたらす新たな辛い歴史への始まりだとは、誰も気がついていなかった。

誰もが生きることに必死だった。

1万5千人以上の方が亡くなり、行方不明になった。そして数十万人の方がこれからの行く先も分からない被害を受けた。具体的、物理的な被害と共に、精神的な打撃は外からは見えず、それは本人にしか分からないものかもしれない。

語りつくせないような精神的、肉体的な被害を抱えながら誰もが必死に生きていく闘いを始めた。それでもその闘いは、決して自己中心的にならず、お互いを支えながら、秩序を保ちつつ黙々と行われ、そして今でも忍耐強く続けられている。

そのような状況であっても小さな乳児たちは我慢することを知らない。空腹になれば泣き続ける。そして、その欲求を震災前と同じように十分に満たしてあげることが親たちの責務であることも変わらない。でもそれは現実的にはとても不可能な状況だった。

お産も当たり前だが待たなされた。これから母親になろうとしていた多くの女性が、出産の前には全く予想もしていなかった戸惑いと混乱を、周囲の限りない協力と、自身が母となる強さで乗り越えて新しい生命と出逢うことが出来た。その多くの事実は私達に生きて行くことの大切さを教えてくれた。

暗く長いトンネルの中で、ひとつでも明るい光を見つけることが出来れば、そこに向かって歩くしかなかった。歩き続けることがトンネルを出るたった一つの方法だった。

震災の中で母乳育児推進運動が問われているもの、その苛酷と言える状況下で、母乳推進運動にとって可能なことは何であり、何をなすべきだったのだろうか。もっと言えば、この震災は母乳推進運動という存在そのものを問い、成立の根本までも問題にした。

私たちの母乳推進運動は、母乳育児が私たち人類、特に母子にとって物理的、かつ精神的に本来的

なものであることを理解するところから始まっている。その本質は技術でも母乳率でもない、母子を支えようとする心だ。まず、そこからの支援が必要なのだろう。

一方で、ライフラインの全てが止まった今度の震災のような状況では、人々は身動きが全く出来なくなるのが現代社会だ。その様な時でも、母乳育児はライフラインには関係なく乳児を守り続けることが出来る。事実、仙台市でもそのことは多くの母親が感じていた。

しかしながら、そのことで母乳育児が優位であるとか、母乳育児であれば問題ないということを全面的に強調することは、母乳育児推進の精神の本質にはむしろ逆らっている。何故ならば、母子を支える精神は、人工乳であるとか、そうせざるを得ない母子も当然のこととして支えることが大切だからだ。特に、この震災の様に生きることが全ての状況下では、今生きていくことを物心両面から支えることがなによりも優先される。

ではあるが、この様な時には母乳育児こそが、ライフラインの如何に関わらず母子を支えてくれることも事実ではある。

そのためには、通常の日々における母乳育児推進を着実にこなうこと、特に長く母乳育児を続けてもらうことが、この様な緊急時にその力をしっかりと発揮することをこの震災は教えてくれた。これは東日本大震災のような未曾有の災害のみならず、台風、豪雨、その他の災害でも同様である。

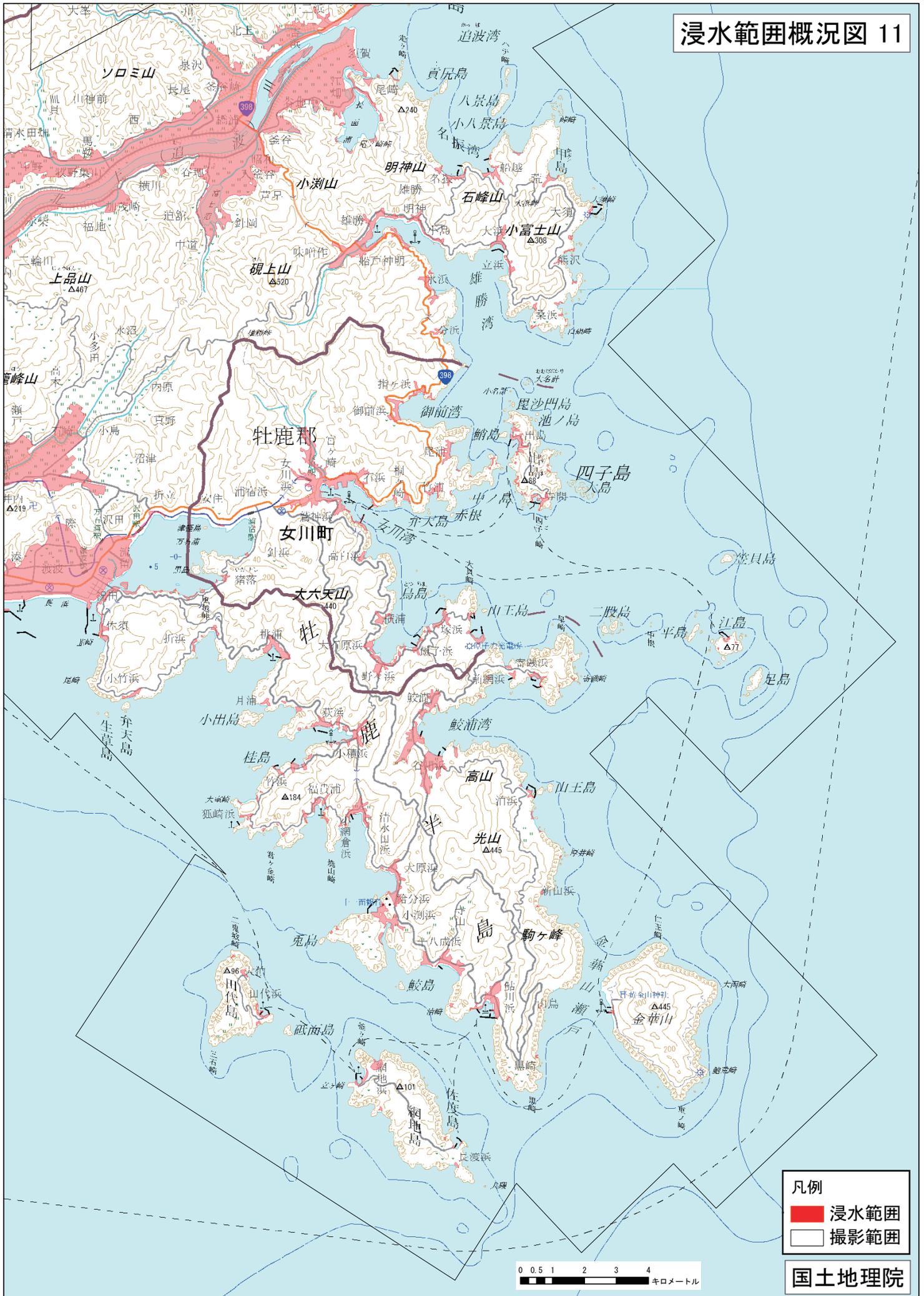
被害に遭っている方々の前で声高に母乳育児を叫ぶのではなく、私たちが日常行っていることの内実を何であるかを見つめながら支援する、という内容が問われている。

今回の手記集は、その内実を求めた方々の被災現場での声を集めたものだ。

ある時は悲鳴であり、ある時は嘆きであり、そしてある時は喜びの声でもある。

この手記集がいつ、どこに襲ってくるか分からない被災に遭遇した時の、多くの方々へのこころの支えと、行動の指針となることを望んでやまない。

浸水範囲概況図 11

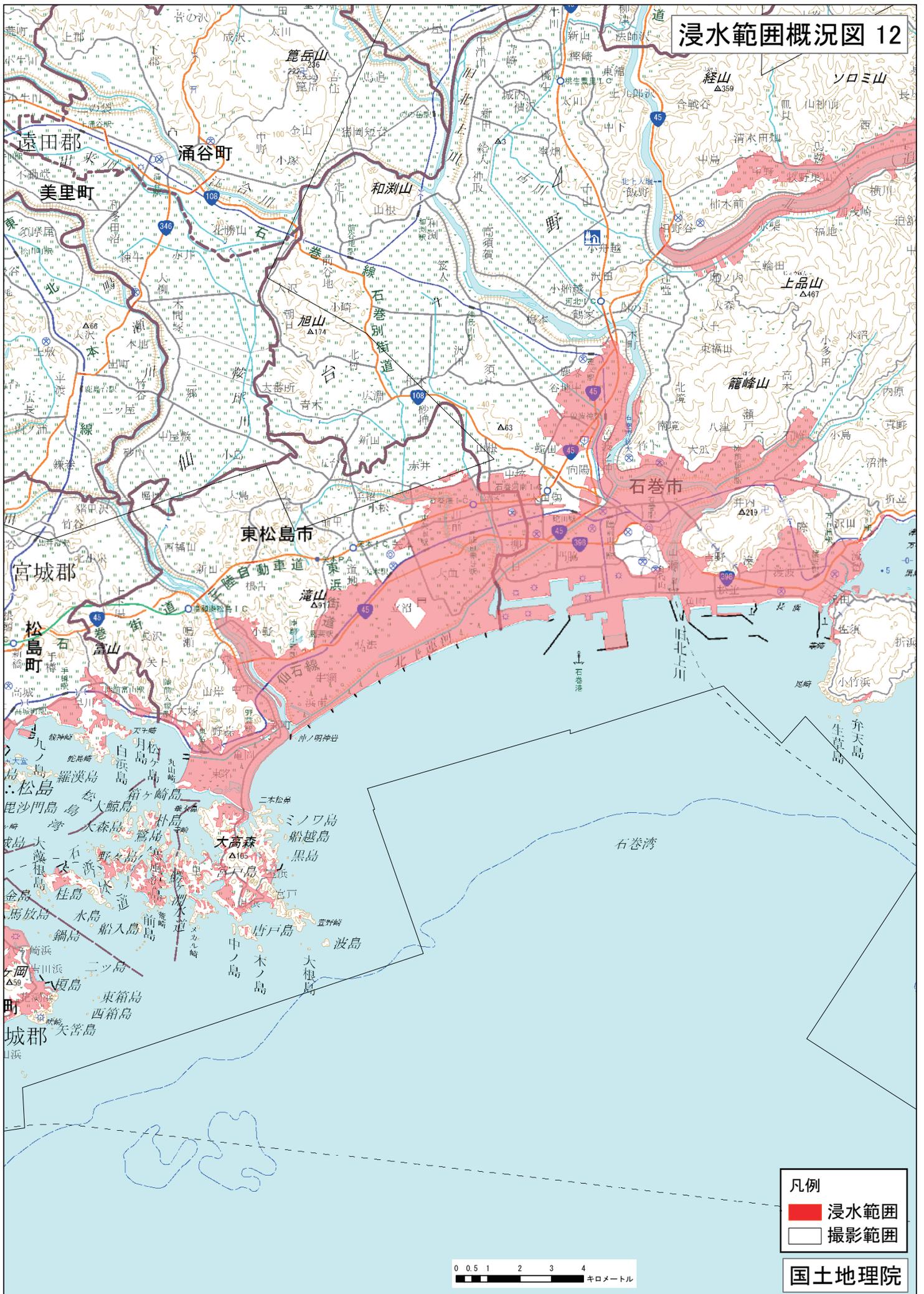


凡例
■ 浸水範囲
□ 撮影範囲

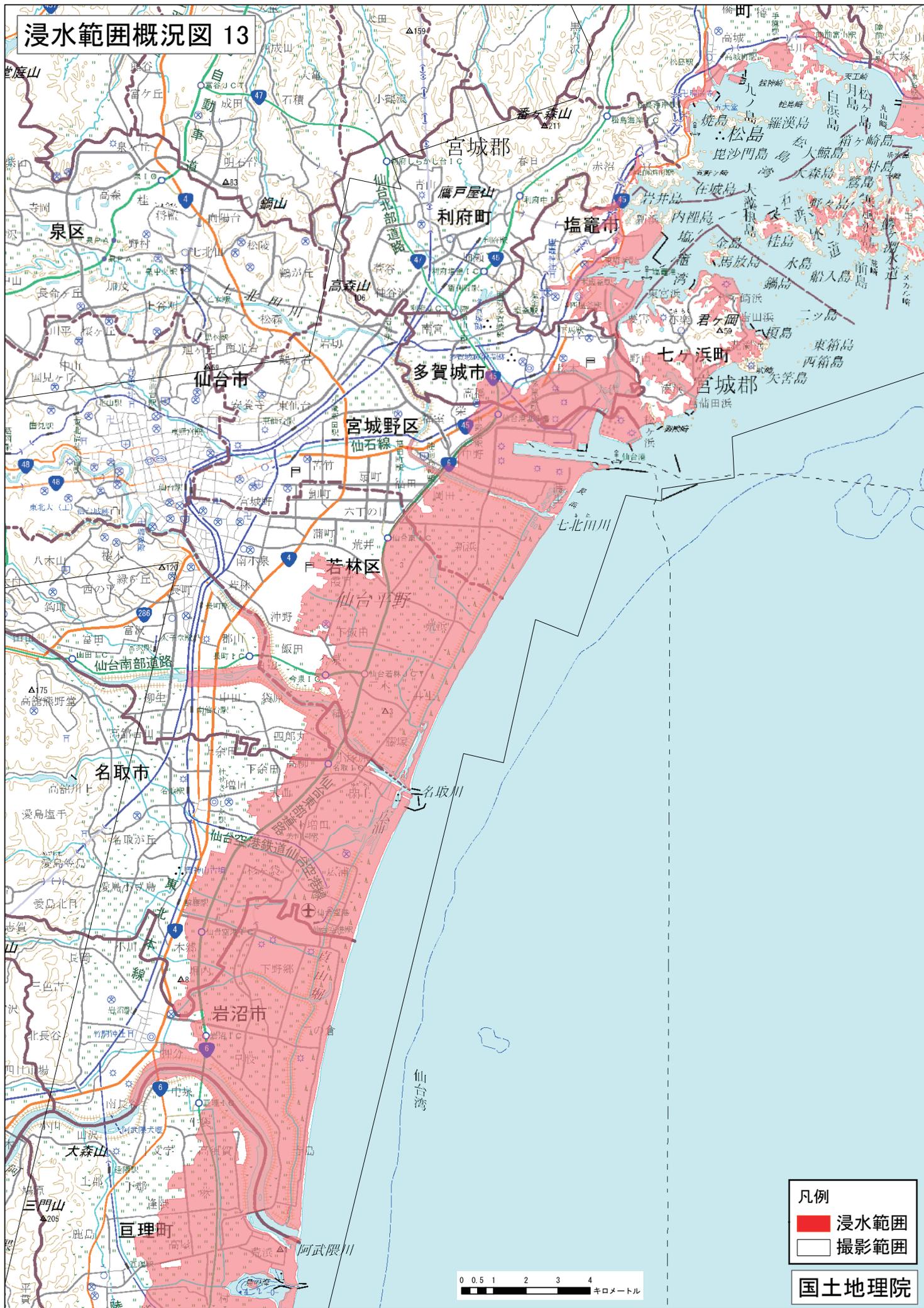
0 0.5 1 2 3 4
キロメートル

国土地理院

浸水範囲概況図 12



浸水範囲概況図 13



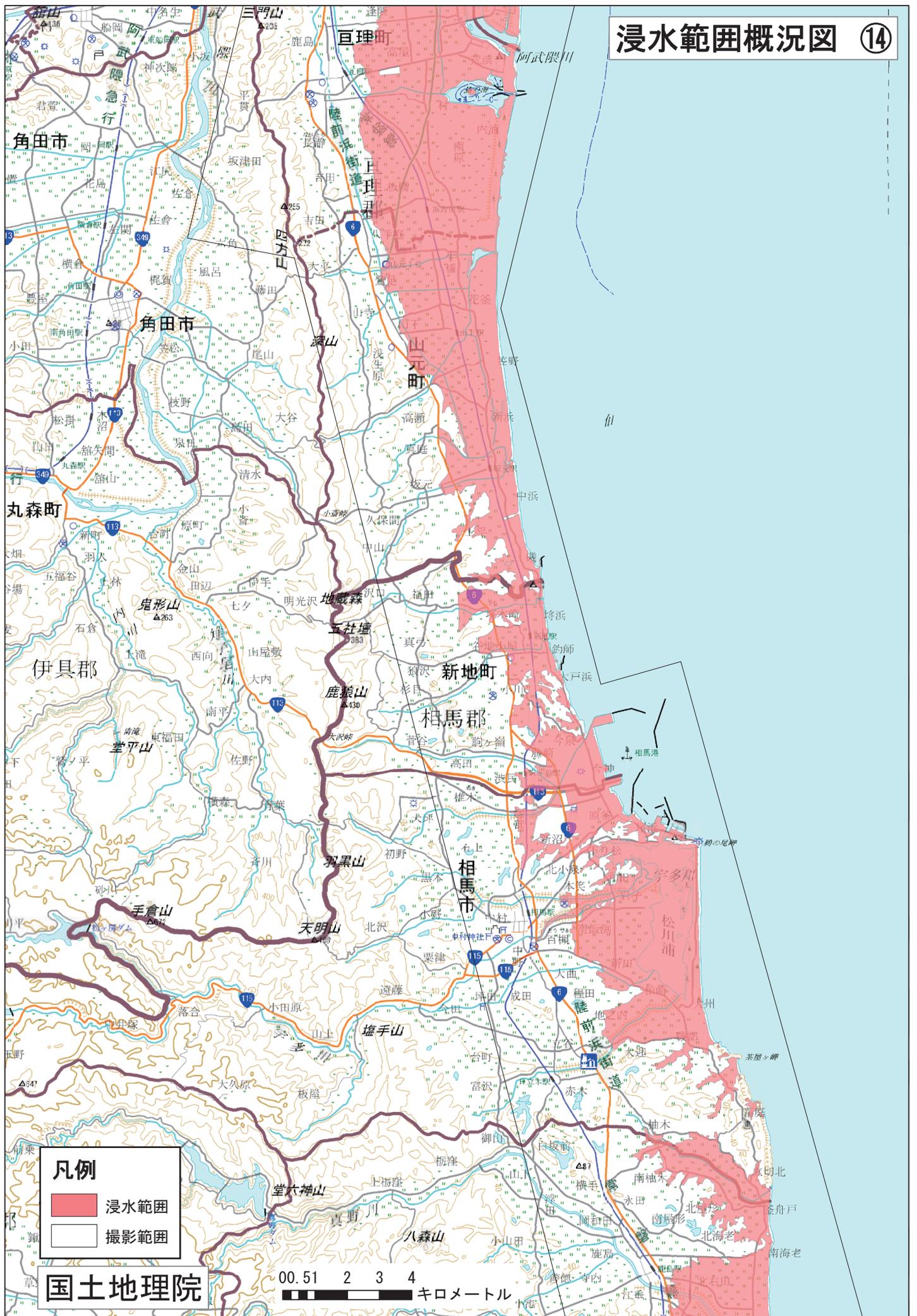
凡例

- 浸水範囲
- 撮影範囲

国土地理院

0 0.5 1 2 3 4
キロメートル

浸水範囲概況図 ⑭



凡例

- 浸水範囲
- 撮影範囲

国土地理院

00.51 2 3 4 キロメートル

講 演

災害時の乳幼児栄養について

仙台市立病院産婦人科

渡辺 孝紀



私の病院は仙台市立病院といますが、非常に古い病院で、見た目にはそう古く見えませんが、大きな地震が来ると耐えられないだろうということで建て替え計画で、3年後には新築移転予定でした。結果的には今回間に合わなかったわけです。

これは地震直後の病院の中です。

これ屋上の煙突です。この煙突は地下のボイラーとつながっていますが、要するにいつ何どきくずれ落ちるか分からないということで、この平べったい建物のこちら側一帯はもう使えない状態となりました。縄を張って立ち入り禁止です。周産期病棟は3階にあるのですが、そこもほとんど使えない状態となって、病院はお産を制限しなくてはならなくなりました。今まで中心になってやっていたところが、開店休業みたいな状態になってしまいました。で、暇が出来まして、何かしなければということを考えました。



JALCのホームページを見ましたら、災害時の栄養の指針というのがアップされてすぐ見られるようになっていきます。災害時に必要な情報がいろいろあります。また母乳のことだけではなく、人工乳を使用するときの注意点もあります。熱いお湯で溶いて作らなければいけないとか、哺乳瓶は消毒が難しいため、紙コップを使う方法があるとか、今回の震災前にすでにこういった情報が出ていたわけです。



これをみんなに伝えなければ、ということで、仙台市と宮城県に頼んで、この情報を被災地の避難所とかに回してください、ということをお願いしたのです。そうしたらすぐに県のほうも動いてくれまして、県庁の職員が、こういった通達を宮城県の中にすぐ廻してくれたのです。廻した書類の内容はこの文章ともうひとつくらいの記事なんですけれども。



しかし避難所からはそれ以降も色々な情報が入ってきました。お湯がないので粉ミルクを水で溶いて赤ちゃんに飲ませたら、おなかをこわしたとかですね。それを聞いて、これはやはり情報は人任せにしないで積極的に流さないとい

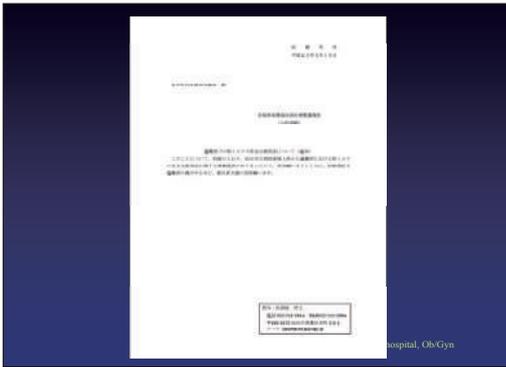


「災害時の乳幼児栄養について」

作成: 母乳育児団体連絡協議会
 日本母乳哺育学会 <http://square.umin.ac.jp/bonyuu/>
 日本母乳の会 <http://www.bonyuweb.com/>
 NPO 法人日本ラクテーション・コンサルタント協会 <http://jalc-net.jp>
 2007年10月第1版

仙台市
宮城県

sendai city hospital, ObGyn



いけない、と思いました。

地震からちょうど1週間くらいたった頃でした。病院もまだ暇だったので避難所を見て廻ろうと思いました。この地図(次ページ)で、自分の家はこの辺にあるのですけれど、飛行場がここですね、この○をつけたところが避難所なのですが、一つ一つ見て回ったんですね。このスライドの自転車で見て回ったんです。

最初が3月19日なので、一番ひどい時は過ぎていて、行った時にはお湯はどこでも使えるようになっていました。お湯とあと粉ミルクは大体どこの避難所にもありました。コップはあったりなかったりでした。

肝心な情報のことですが、実際に避難所を回って保健師さんに聞いてみましたが、この方達は粉ミルクを作る時の具体的な注意点とかはほとんどご存じない。カップ授乳というのも、ほとんど知らない。ただ幸いというか、授乳中の赤ちゃんの中で、粉ミルクを使っていた赤ちゃんはいなかったのですね。授乳するような時期の親子は、この時点でもうすでにほかの場所に移動していたんですね。

でも、現場にこういった知識がないのでは困る。情報が伝わっていないということはまずいということで、積極的に広めていかないといけないということを感じました。

そこでまず学会に連絡を取ることにしました。大学に連絡をして産婦人科の学会に流してくれ、と。自分の入って

災害時の乳幼児栄養に関する指針 改訂版 2011年4月

地震・津波や水害などの災害が起こると「災害弱者」としての乳幼児とその母親には、栄養についての特別な支援が必要である。以下は、「災害時の乳幼児栄養」について、保健医療専門家としての観点からの指針である。

「災害時の乳幼児栄養」は、災害の程度が大きければ大きいほど、栄養学的側面だけではなく、心のケア、社会的サポート、および感染症予防の観点から介入が必要である。そのためには、乳幼児を母乳で育て続けられるような母親への周囲の支援と配慮が重要である。また、ライフラインが整っていない状況では、乳児用粉ミルクを安全な方法で与えられるような特別な配慮が必要となる。

- 1. 災害時だからこそ、母乳が重要**
 災害時には母親が不安・ショックであるとともに赤ちゃんも不安定となる。母乳を飲ませることによって生きることの喜びを母子ともに感じることが出来る。災害時には、母乳に存在する感染防御因子が、非常事態で蔓延しやすい下痢や呼吸器感染症から赤ちゃんを守る。医療へのアクセスが制限されている状況でも想定した上での、長期的な視点をもった配慮が必要となる。
- 2. 災害時も、母親が母乳を与え続けられるような支援や配慮を**
 ～ストレスで母乳が出なくなるのは一時的～
 ストレスで一時的に母乳が出なくなることがありえるが、母と子への充分な支援やこまやかな配慮があれば母乳育児を続けることができることを、支援者は母親の周囲にいる人たちも理解することが重要である。基本的には、母親に飲み物や食べ物や毛布など、温かい配慮と少しでも安心してプライバシーが確保できる環境を整えることが大切である。
- 3. 災害時に母乳育児を推進する方法**
 - 1) ストレスやショックで一時的に母乳の出が悪くなったようでも、普段より頻りに乳房を吸わせ続けられれば回復することが多い。また、授乳回数を増やせば1日総量が必要量に近づけることができる。混合栄養の場合も、今までより頻りに乳房を吸わせていけば、分泌量の増加が期待できる。
 - 2) 母親が十分に食べられなくても、数週間であればそれまでと変わらない栄養分を持った母乳が分泌される。授乳中の母親には優先して水と食糧を供給する必要がある。
 - 3) 母と子が一緒にいられないことは、母乳の分泌に影響を与える可能性がある。赤ちゃんも母親の不安を感じて泣くことが多くなる事が多い。精神的に安心するためにも、たとえ避難所でも家族と一緒に過ごせるように配慮する。
 - 4) 避難所に授乳中の母と子のために、簡便であってもプライバシーが保持された授乳場所を確保する。
- 4) 災害時もしくは災害直後に出産がある場合、安全に粉ミルクが与えられない状況と考え、なおさら母乳育児がスムーズに始められる支援が大切となる。そのためには、出生直からの早期授乳を含む肌と肌の触れ合い、母子が離れずにいること、そして頻回授乳が大切である。
- 5) 赤ちゃんが母乳を十分に飲んでいるかどうかの目安(1日に5-6回の尿、生後1か月くらいまでは1日9回以上の便など)を母親に伝え、不安感から粉ミルクを不必要に足さなくてもいいように支援する。
- 6) 出産後1年以上経っても、母乳には感染防御的な価値も栄養的価値も十分にある。安全な水や離乳食や食事が手に入るまでの期間、幼児も母乳だけで切り抜けることができる。
- 7) 母親が安心して母乳育児が続けられるように、母乳育児に詳しい専門家や母乳育児支援団体の相談窓口を積極的に活用してもらう。
- 8) たとえミルクを一時的に補充しても、授乳回数を頻回にすることを務め、分泌が改善したら、ミルクを中止する。

4. 災害時に乳児用粉ミルクを与える際は

災害時であっても、安全な調乳を心がけ、慎重に扱うことが重要となる。不潔な操作での調乳は、細菌性肺炎を引き起こし、健康や命を脅かす危険があるため、以下の注意が必要である。

- 1) 混合栄養も含め、母乳を与えている母親が、母乳の分泌を心配して必要以上の粉ミルクを与えたり、直接飲ませる回数が増え分泌量が減ってしまうことがある。粉ミルクは、赤ちゃんが母乳を十分飲んでいるかどうかのアセスメントをした上で、医学的に必要な場合にのみ慎重に与えるようにする。
- 2) 清潔な水と洗剤で洗った容器、できれば熱湯消毒した容器で調乳する。十分な洗浄ができないまま消毒液に付けても効果がない。
- 3) 特に人工乳首を清潔に保つのは難しいため、人工乳首を使わず、紙コップ、洗剤で洗浄したスプーン、湯飲み、あるいは茶碗などを使うのが望ましい。
- 4) 調乳の際は、粉ミルクの缶の説明文を読み、粉ミルクとお湯は正確な割合で調乳する。
- 5) 「サカザキ産」感染予防のため、1回沸騰させた(めやすは70℃以上)のお湯を使う。
- 6) 調乳後、遅くとも2時間以内に使う。」

(注) 海外では人工乳首つきの調整液状乳(あらかじめ調乳された人工乳)があるが、わが国では現時点では法的規制により利用できない。

★コップでの調乳方法

哺乳びんを使用するのではなく、調乳したミルクはスプーンや小さなコップで飲ませることができる。消毒できないような状況下では、使い捨ての紙コップが便利である。

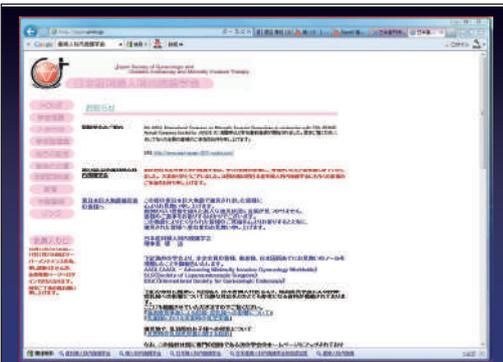
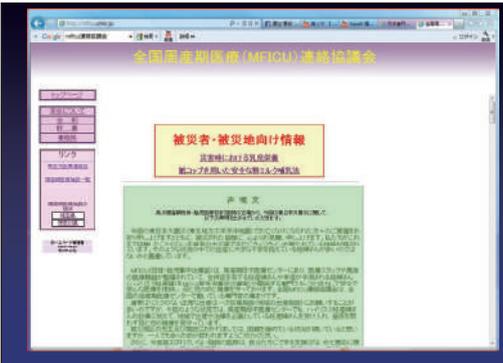
- 1) 赤ちゃんが完全に目が覚めている状態で母親のひざに乗せ、やや縦抱きになるような姿勢をとる。
- 2) コップを赤ちゃんの唇にふれるようにし、コップの中身のミルクが赤ちゃんの唇にふれるくらいにコップを傾ける。コップと赤ちゃんの唇の位置は、コップを下唇に軽く触れるようにし、コップの縁が上唇の外側にふれるような関係となる。
- 3) 赤ちゃんの口の中にミルクを注ぐのではなく、コップを赤ちゃんの唇につけたまま保持し、赤ちゃん自身で飲むようにする。
- 4) 赤ちゃんは満ち足りると口を閉じ、それ以上飲もうとしなくなる。必要量はこぼすを見込んで調乳する。

下記の3団体はそれぞれ、あるいは協力して、乳幼児栄養についての相談と支援を積極的に行っている。

作成: 母乳育児団体連絡協議会 <http://square.umin.ac.jp/bonyuu/> / Tel/Fax 03-3782-5767
 日本母乳哺育学会一般社団法人 <http://www.bonyu.or.jp/> / Tel 03-5318-7383 Fax 03-5318-7384
 一般社団法人日本母乳の会 <http://www.bonyuweb.com/>
 NPO 法人日本ラクテーション・コンサルタント協会 <http://jalc-net.jp> / Tel/Fax 06-6195-6328

| 連.番号 | 団体名 | 依頼日付 | 窓口 | 依頼内容 | 宛先日 | 届付内容 | 備考 |
|------|------------|------|-------|---------|------|---------|-------------|
| 1 | 医学会 (協会?) | 3/21 | 対木先生 | 災害時の流通 | 3/22 | 先達国(保田) | |
| 2 | | 3/21 | 上野先生 | 災害時の先達国 | | | |
| 3 | 日本産科婦人科学会 | 3/21 | 八重野先生 | 災害時の先達国 | 3/22 | 災害時 | 八重野 |
| 4 | 日本乳がん学会 | 3/21 | 対木先生 | 先達国 | | | |
| 5 | 日本母体胎児医学会 | 3/22 | 川野先生 | 災害時 | 3/23 | 災害時 | 川野 |
| 6 | MFICU連絡協議会 | 3/24 | 杉本、松田 | 災害時 | 3/24 | 災害時 | 紙コップ、杉本 |
| 7 | 日本産科婦人科学会 | 3/24 | 山内(徳) | 災害時 | 3/24 | 災害時 | 紙コップ、徳 |
| 8 | 日本産科婦人科学会 | 3/24 | 千田 | 災害時 | 3/24 | 災害時 | 先達国(野口) |
| 9 | 日本産科婦人科学会 | 3/24 | 伊田(西) | 災害時 | 3/25 | 災害時 | 紙コップ、伊田 |
| 10 | 日本産科婦人科学会 | 3/24 | 田中 | 災害時 | 3/25 | 災害時 | 先達国、高橋(田村) |
| 11 | 日本産科婦人科学会 | 3/24 | 田中 | 災害時 | 3/25 | 災害時 | 先達国、高橋(田村) |
| 12 | 日本内産科外科学会 | 3/25 | 岩倉 | 災害時 | 3/28 | 災害時 | 先達国、岩倉、(佐々) |
| 13 | 日本医師会 | 4/1 | | | | | |
| 14 | 日本産科婦人科学会 | 4/2 | 神園 | 災害時 | 4/3 | 災害時 | 先達国、神園 |
| | 日本産科婦人科学会 | 4/4 | | | 4/4 | 災害時 | 先達国、近藤のみ |
| | NPK(山田) | 4/4 | | | 4/5 | | 電話、まづ |
| | NPK(山田) | | | | | | メールにて |

| 連.番号 | 団体名 | 依頼日付 | 窓口 | 依頼内容 | 宛先日 | 届付内容 | 備考 |
|------|------------|------|-------|---------|------|---------|-------------|
| 1 | 医学会 (協会?) | 3/21 | 対木先生 | 災害時の流通 | 3/22 | 先達国(保田) | |
| 2 | | 3/21 | 上野先生 | 災害時の先達国 | | | |
| 3 | 日本産科婦人科学会 | 3/21 | 八重野先生 | 災害時の先達国 | 3/22 | 災害時 | 八重野 |
| 4 | 日本乳がん学会 | 3/21 | 対木先生 | 先達国 | | | |
| 5 | 日本母体胎児医学会 | 3/22 | 川野先生 | 災害時 | 3/23 | 災害時 | 川野 |
| 6 | MFICU連絡協議会 | 3/24 | 杉本、松田 | 災害時 | 3/24 | 災害時 | 紙コップ、杉本 |
| 7 | 日本産科婦人科学会 | 3/24 | 山内(徳) | 災害時 | 3/24 | 災害時 | 紙コップ、徳 |
| 8 | 日本産科婦人科学会 | 3/24 | 千田 | 災害時 | 3/24 | 災害時 | 先達国(野口) |
| 9 | 日本産科婦人科学会 | 3/24 | 伊田(西) | 災害時 | 3/25 | 災害時 | 紙コップ、伊田 |
| 10 | 日本産科婦人科学会 | 3/24 | 田中 | 災害時 | 3/25 | 災害時 | 先達国、高橋(田村) |
| 11 | 日本産科婦人科学会 | 3/24 | 田中 | 災害時 | 3/25 | 災害時 | 先達国、高橋(田村) |
| 12 | 日本内産科外科学会 | 3/25 | 岩倉 | 災害時 | 3/28 | 災害時 | 先達国、岩倉、(佐々) |
| 13 | 日本医師会 | 4/1 | | | | | |
| 14 | 日本産科婦人科学会 | 4/2 | 神園 | 災害時 | 4/3 | 災害時 | 先達国、神園 |
| | 日本産科婦人科学会 | 4/4 | | | 4/4 | 災害時 | 先達国、近藤のみ |
| | NPK(山田) | 4/4 | | | 4/5 | | 電話、まづ |
| | NPK(山田) | | | | | | メールにて |



がなくてもコップや紙コップで赤ちゃんはミルク飲めますよ、ということです。

先ほどお話があったの吉田とも子さんのいた避難所のある南三陸町というところの大きな避難所のアリーナにも持って行って、紹介してきました。お話しして思ったのですが、保健師さんとかはご存じないのですね。母乳は粉ミルクとは違う、母乳が大事だ、ということを知らない方も多いんですね。そのあと1週間くらい経ったあとにまた同じ場所に行って見たんですけど、状況はまだ同じでした。お湯はある、粉ミルクもある、紙コップもある、ただ知識がない。

宮城県にお願いして伝えてもらったはずなんですけれども、実際には避難所にはその文書は伝わってないのです。印刷したこういう書類を持って行って、こんなに来てませんかと聞いても、色々な情報や書類が行くので把握されていない。出す方が気合を入れて回すようお願いするのですが、県のほうからは担当職員が回すルートに乗せて終わりで、ほんとは行き渡ったのか、見てもらっているのかということはチェックできないのです。

避難所の方では避難所の方としていろいろな問題が山積していて、その沢山の中の一つの情報だけ強調して取り上げる、というのは難しい。目の前のことで手いっぱいです。要するに結論から言うと、災害が起こってしまってから情報を展開するのでは遅いんですね。災害が起こる前に、災害時、緊急時の対応も考えて、母乳育児支援をしていかないといけないのではないか、と思いました。

その後液体ミルクが海外から運ばれて来る、という話が出てきました(スライド3番目以下)。問題は単純ではないのです。液体ミルクは非常時には大変有用なものと思います。ただ、使い方の注意が必要です。普段使っていないものなので。また使い捨て哺乳びんというのも送られてきました。とくにアメリカなんかでは、使い捨てで、哺乳びんの中に液体ミルクが入っていて、これはひと肌で温めさえすればそのまま使える。非常時には今後使える可能性があると思います。

このスライド(次ページの3番目)は、先ほども紹介がありましたけれども、IFE コアグループ作成の災害時における乳児の栄養です。WHO などの機関の代表の人が書いています。これには何でも書いてあると思ってしまうので

以下にNPO法人日本ラクトーションコンサルタント協会(JALC) 編纂「先進国における災害時の乳児栄養」を転載します。
Emergency preparedness for those who care for infants in developed countries
<http://www.jalc-net.jp/jalc/leandberry.html>

【要旨】
災害管理機構は、たとえ先進工業国においても災害時に乳児は乳児は弱者であることを認識している。しかしながら、これまでの乳児ケアにかかわるものは災害時用キットに必要なものについて述べていない。災害管理機構は、乳児ケアに関わる担当者へ、災害時に乳児ケアに必要な支給品について、母乳で育てられている児と人工乳で育てられている児を区別して、正確かつ詳細な情報を提供しなければならない。
人工乳で育てられている児をケアする人には防災キットの支給品と災害時における調乳の方法(手順)を知らせるべきである。授乳中の母子への支援キットに含まれるものとして以下があげられる。

◆母乳だけで育てている児に必要な支給品(1週間分)

- 紙おむつ100枚
- お尻ふき200枚

◆人工乳だけで育てている児に必要な支給品(1週間分)

- 粉ミルク200gの缶2つ
- 飲料水1.7L(1日2L以上)計量
- 煮沸消毒(薬液でつぶさない)可能なもの
- 運搬の大きな網(器具を煮沸消毒するためのもの)
- やかん
- ガラスコップ、マッチまたはライター、LF314kg
- 日本ではカセットコンロ(カセットボンベ)
- 計量カップ(お湯を量るためのもの、消毒できるように耐熱性のものがある)

◆全量ナイフ(粉ミルクを量るとき、平らにするのに使う)

◆全量製のトング(滅菌瓶を取り出すため)

◆全量か指輪のカップ(紙コップを使わずに済ませよう)

◆大きめのペーパータオル300枚(手や器具を拭くため)

◆洗剤

◆紙おむつ100枚
- お尻ふき200枚

◆計量カップ(お湯を量るためのもの、消毒できるように耐熱性のものがある)

緊急時だからと、感染症予防のために人工乳で育てられている子どもは衛生的に調乳されたものを与えられるべきであり、緊急時だからと、感染症予防のために母乳だけで育てられている子どもが継続して母乳で育てられることが期待されるべきである。緊急時に母乳だけで育てられている子どもの割合が多ければ多いほど、そのとき人工乳で育てられている子どもに支援をさしあげるべきである。

1.原典: Dink Papp
Emergency preparedness for those who care for infants in developed countries (Table 10), School of Nursing and Midwifery, University of Western Sydney, NSW, AU. Centre for Health Innovation, University of Wollongong
原典の日本語訳および注釈: 大井 幸子、大井 智子

【読者対応】 混合栄養で育てている母親への支援
人工乳だけで育てている児に必要な支給品(1週間分)を同じように渡しましょう。そして次のような内容の言葉を伝えるか、印刷物を配りましょう。
—混合栄養で育てているお母様へ—
このような状況で母乳育児を続けることはとても重要です。母乳育児は赤ちゃんの命を救います。母乳の中の感染防御因子が、非常事態で流行する可能性のある下痢や呼吸器感染から赤ちゃんを守ります。これらの母乳の効果は、飲む母乳の量に応じて赤ちゃんにもたらされます。ですから、これらも母乳育児を続けることはとても大事なことです。本日人工乳が支給されましたが、まずは、急にたくさん足さないと震災直後に使用していた量の人工乳を足していきましょう。そして、欲しがる時に飲しがらむ前に母乳をあげ続けてみましょう。お母さんの食べ物や飲み物も、可能な限りラジカセの消毒した母乳用のスペースを優先的に消毒するようにしましょう。お母さん自身が少しも様子を休めてリラックスし、きちんと食べて十分な水分を取るように頑張れば、母乳の出もよくなるはずです。
(2011/03/18)
※【粉ミルクの安全な調乳方法】粉ミルクを安全に調乳するには、煮沸消毒した清潔な容器を用い90度前後の湯を使い、缶の指示どおりの濃さでつくるのが重要です。

先進国における災害時の乳児栄養 (2011/03/20)
特に粉ミルク配布時の注意点について

被災地に到着した粉ミルクが送られてきます。これは粉ミルクが必要な赤ちゃんの生命に直結することだけに本論に重要なことです。通常先進工業国では粉ミルクは常に安全に調乳でき健康を害することはないと考えられています。それは、安全な水、電気、ガスなどのインフラが整っているからです。しかし、災害時にはこれらのインフラが破壊され、安全な水と電気、ガスと、清潔な容器(哺乳びんは災害時には汚染しにくく清潔な調乳ができません)を手に入れることができず、調乳のため、安全に調乳することが難しくなります。輸送による、東北関東大震災の被災地では、まだインフラが十分でない地域が広範囲にわたっています。

また母乳だけで育てている母親や母乳と粉ミルク(混合栄養)で育てている母親に「災害時に母乳ストレスで母乳が出なくなる可能性があります」というような誤られた情報とともにミルク缶が配布されることがたいへん憂慮されます。母乳だけで育てている母親には、母乳育児を維持・継続出来るような支援(震災時でも母乳は出続けることや十分な食べ物の量が入手できなくても母乳を考慮し続けること)が必要で、混合栄養で育てている母親にもできるだけ母乳の分泌量を維持可能な限り増やすような支援(母乳を飲まない時間や回数を増やすと母乳分泌量は増えます)が必要です。

なお、災害時には哺乳びんの洗浄消毒が十分できないため、粉ミルクや搾った母乳を飲ませるときは、「暖めて紙コップによる哺乳」がもっとも安全とされています。コップを使って飲ませる方法(カップフィーディング)は乳飲を始めた児童期の10歳未満の子にも広く適応されている安全な方法です。カップフィーディングについての資料は、<http://info.jalc-net.jp/> からダウンロード可能。講義のOfficerは「カップフィーディング」



母乳で育てている母親には、母乳育児を維持・継続出来るような支援が必要です。
a) 地震や水害にあった母乳育児中のお母さんへ http://jalc-net.jp/hisai_mother.pdf
このサイトの翻訳にご協力して下さる方とご連絡先から連絡を受け付けることができます。
b) 災害時の乳児栄養に関する資料 http://www.jalc-net.jp/hisai_forbaby.pdf
支援する方への情報提供
c) 先進国における災害時の乳児栄養 <http://www.jalc-net.jp/gr/bloodberry.html>
PDF版 http://www.jalc-net.jp/saiguu_siyuu.pdf

このたびの地震で被災されたすべての方に心より、お見舞い申し上げます

**被災地で困っている
赤ちゃんとお母さんのために**



慣れない環境で、赤ちゃんとお母さん生活することに、不便や困難を感じていることと思います。日本母乳の会では、赤ちゃんとお母さんのために、電話相談を始めました。育児のことやおっぱいのこと、困っていることや悩んでいること、何でも受け付けます。

■日本母乳の会 相談電話 (受付時間 10:00-18:00 5月末まで)
080-3419-2280 080-3418-2827

■笠松産婦人科・小児科 (受付時間 13:00-17:00 阪南市)
0724-71-3222

■横浜市立大学付属市民総合医療センター 災害相談電話
045-253-9915 (24時間対応 4月末まで)

一般社団法人 日本母乳の会 Japan Breast Feeding Association
〒165-0026 東京都中野区新井3-9-4
TEL 03-53318-7383
FAX 03-53318-7384
<http://www.bonyu.or.jp>

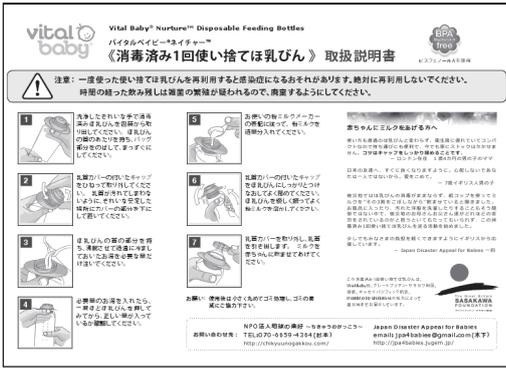


すけど、避難所で実際に役立つような知識をメインに書いてあるのではないんですね。粉ミルクは管理してやらなくてはいけないというような管理上の話です。本当はそんなんですけども、緊急時に何が必要でどうやったらいいかという具体的な情報は実はあまり書いていないんですね。

ここにあるのは液体ミルクのサイトの記事ですが、もうすでに日本に入ってきてしまったわけなので、JALCの先輩方に早く注意点等について、こういうのを作ってくれとお願いして文書を作ってもらいました。スライド(4番目、5番目のスライド)がその文書です。

あと、わたしは日本母乳の会に入っているのですが、今年の夏おこなわれた「母乳育児シンポジウム」で、災害時の母乳育児支援についてのシンポジウムがあり、そこで司会をやれたことになりました。このプログラム(次ページ2番目)にある方々が発表しましたが、先ほどのみなさんの発表と同じように、本当に一つ一つのお話、感動する話がいっぱいありました。

この時思ったのですが、ライフラインがだめになった場合でも、母乳育児は可能なんですね。おっ



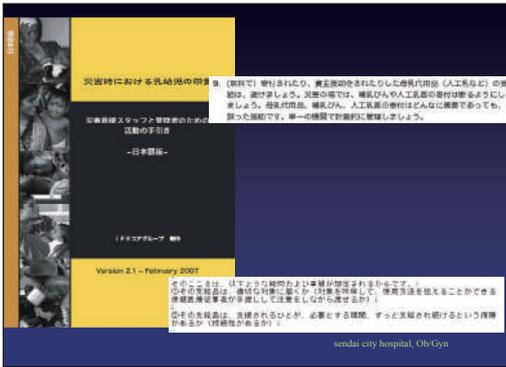
備えておくべきか、どんな知識を持っておくべきか、というのを今のうちから、災害のはじまる前からちゃんとおかなくてはいけない、そういったことを、これから伝えていかなくてはならないのではないかと。

いろいろな災害対策の冊子、ガイドラインを見てみました。IFE コアグループの冊子には哺乳びんを使う場合のリスクは書いてあるんですけど、粉ミルクがない場合はどうしたらいいかと言うことについては書かれてはいないんですね。

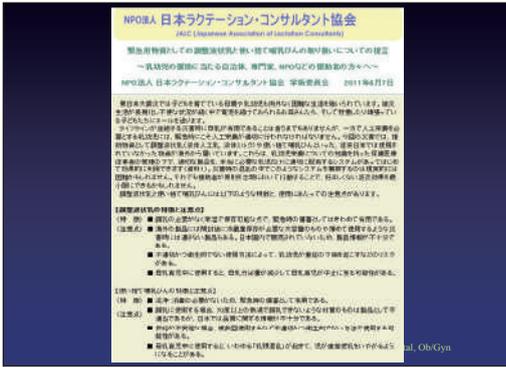
これ（5番目スライド）は平成19年に東京都で作ったガイドラインです。粉ミルクを配る場合は粉ミルクだけでなく、哺乳瓶、お湯、消毒剤とセットで供給できる体制にするということには書いてあるけど、粉ミルクのない時の話は書かれてないです。[編集者注：東京とのガイドラインについては、全ての乳児のいる家庭で（母乳で育てていても母乳は出なくなることがあるので）、人工乳や哺乳びんを備蓄するようになど随所に適切でない記載があり、当時JBSN（JALC）の★団体である母乳育児支援ネットワーク）の有志から修正を申し込んだと言う経緯があります。]



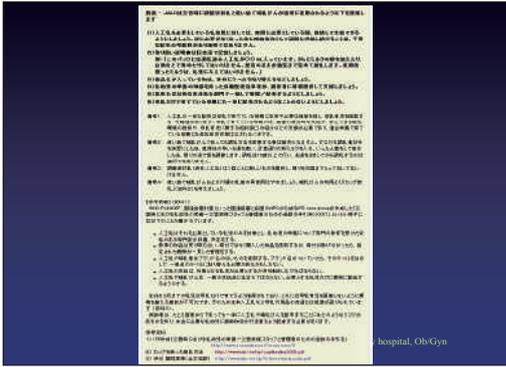
次のスライド（2番目）は厚生労働省が震災の直後に、こういうことに注意しなさい、と出した文書ですけれども、これにはお湯が用意できない時には水で、これはしょうがないですね、何もなければ衛生的な水でやるしかないのです。ここにも、粉ミルクがない時にはどうすればいいかと言うようなことは書いてない。じゃあ、



どうするか。ありました。これ（5番目スライド）は、先ほども紹介されていた Gribble さんの論文です。まだドラフトの段階で JALC の人たちが許可を得て訳したものです（編集部注 <http://www.jalc-net.jp/gribbleandberry.pdf>）。



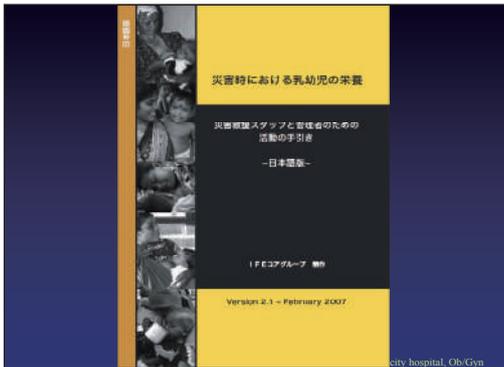
Facebook でお友達になったので、写真を載せています。この論文には、粉ミルクが利用できない時はこうしなさい、ということが書いてあるのです。ただの水は低ナトリウムになるからいけない、牛乳があれば使用できる。牛乳そのままだと濃いので、水で薄めて砂糖を加える、などです。これには文献があって、最後の文献 23 がそれです。



この Emergency Nutrition Network の文書は 2007 年

我々は何をどのように伝えてゆくのか

- ・母乳育児支援(防災活動)につとめる
- ・母乳のみでは不十分な場合もある
 - ・粉ミルク、お湯、紙コップ
 - ・(液体ミルク、使い捨て哺乳瓶)
 - ・人工乳がない時は？



乳幼児の栄養に関して細心の注意を払い、よい習慣を支援することにより命を救うことができます。母乳育児を保護することは、災害時のみならず、平時においてもとりわけ重要です。母乳育児を保護することは、子どもの健康に生涯影響し、女性が今後の栄養法を決定するのにも影響を及ぼすからです。民族や地域などにはそれぞれ乳幼児の栄養についての慣習と伝統があります。これらを理解して、その地域の人に十分配慮して共に活動しながら、最良の習慣を推進することが重要です。

6.3.5 哺乳びんと人工乳首の使用は、災害時の状況において、汚染の危険性が高いことや洗浄が困難であるために固く阻止されるべきです。コップ(吸い口の無いもの)の使用が積極的に進められるべきです。ナースング・サブリーメンター (注：乳児を乳房に吸いつかせて刺激を加えながら人工乳やしぼった母乳を与える母乳育児補助器具) や搾乳器の使用は、それらの十分な洗浄が可能な場合のみ考慮しましょう。

妊産婦・乳幼児を守る 災害対策ガイドライン



東京都

ital, Ob-Gyn

ました。今後の課題です。日ごろから、母乳育児支援に努めることが大切、ということがわかりました。われわれの病院も赤ちゃんにやさしい病院を目指してやっていますが、今思うと私は本気ではなかったのですね。今度震災があって改めて考えたのですが、防災という観点からは、日ごろから母乳育児支援に努

めることが重要だと。母乳率が90%でも95%でも、・・・それだけでも防災活動になるのです。ただ母乳がどうしても足りない場合の対応もやはり考えなくておこなうてはいけない。それも一緒に母乳育児支援の中でやっていくのが正しいと思うのです。母乳育児支援は母乳だけというのではなくて、母乳が足りない時にはどうするか、ということも含めてやっていかないと、片手落ちになる。粉ミルクない時は液体ミルクというものがあるけど、牛乳とか、重湯や、糖水とか、その作り方とか、心構えというものも大切です。

個人の立場で支援する場合、何を用意するか、どういう知識が必要かですね。個人でサポートするというと、それは看護師さんであるとか、保健師さんであるとかになると思います。

あと重要なのは行政のレベルでのサポートですが、これいまは全然足りないんですね。早く整備する必要がある。仕組み、というものを作る必要があります。いつ次の震災が来るかわかりません。地震、津波だけとは限りません。何が起こるかわかりません。

母乳育児支援ではまず母乳を広める、ということと、それだけでなく非常時を想定した備え、両方とも必要ですね。ここにいらっしゃる皆さんは、とくに母乳は大切ということはわかっている。でも、どちらももっともっと推進していかなくてはと思っています。

ご清聴どうもありがとうございました。(終わり)

自治体が確保する際の留意点

- 乳幼児の生命維持に必要不可欠なため、自治体での確保は不可欠である。
- 消耗品であり、商品の回転率は早いため、比較的、流通備蓄契約（ランニングストック契約）には適している。
- 乳幼児人口が多い場合、迅速な入手のための購入備蓄と、流通備蓄契約や供給協定とを、組み合わせて実施することが効果的である。購入備蓄に際しては、供給の即時性とリスク回避のため、分散備蓄を行うことが望ましい。
- 乳幼児人口が少ない場合、地元商店を活用しての流通備蓄契約などの方法もある。
- 調整粉乳だけでは使用不可能であるため、調整粉乳、ほ乳びん、お湯、消毒剤とセットで供給できる体制が重要である。
- 被災生活の長期化に備え、また、乳児の好みの粉乳やアレルギーの問題もあるため、保護者の備蓄と携帯を確実にするよう、自治体の確保だけでなく、保護者への普及啓発も行う。

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、宜しくお願いいたします。

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、参考させていただきます。

人工乳がない時は？

【Q1】

・母乳育児をしていた場合は、離乳することが困難、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ミルクで補いつつ、おっぱい吸わせるように、出来るだけプライベートな空間を確保できるように配慮。

・授乳する場合は、清潔なボット、カセットコンロ、電子レンジ等でお湯が熱かせる時は、給水機の水やペットボトルの水を熱かして使用。

・お湯が利用できない時には、衛生的な水で粉ミルクを溶かす。控乳用にも適し、蒸ったミルクは処分する。

・粉ミルクの準備が難しい場合は、衛生的なコップなどで代用する。

・粉ミルク・コップを衛生的に洗浄消毒できない場合は、衛生的な水でよく洗って使う。

【Q2】

・母乳育児が使用できない場合、新聞、布巾、毛布で体を包む、袋いなどで口を包むことで保温、お湯が沸かせるやかんなど、電気が使用できる充電式レンジや炊飯器の保温機能や電気ポットなどを使用。

・母子ともに保護が必要だが、特に、赤ちゃんの体温は外気温に影響されやすいため、寒い場合は、お母さんが防寒、強める。

・避難所では、股ボールで両手を包むと暖かく、フライングシートも確保できる。

【Q3】

・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、顔は清潔になりやすいので、部分的に洗ったり、拭くようにする。（お湯が沸かす場合は、体をウェットティッシュで拭く場合、アルコール成分で拭けることがあるので注意。）

【Q4】

・赤ちゃんの表情は、おっぱいを口に含んで飲めなかったり、泣いて飲めなかったりするために、清潔な布巾で拭く。おっぱいを拭き拭きしすぎず、短時間、おっぱいを外してお尻を乾かす。おっぱいをお湯で洗うようにする。（おっぱいの入手が困難な場合は、タオルなどを使って洗って乾かすなどの工夫をする。）

【Q5】

・不眠、食欲不振と併発し、不安が強い場合は、医師に相談し、薬物の使用を検討。

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

Kerleen D Gibble 准教授, School of Nursing and Midwifery, University of Western Sydney, k.gibble@uws.edu.au
Nina J Berry, Centre for Health Initiatives, University of Wollongong.

【要旨】

災害管理に関わる各機関は、たとえ先進国においても災害時には乳児は被害者であることを認識している。しかしながら、これまでに乳児の養育者には災害時対応策がほとんど必要ないものについての情報が提供されていなかった。災害管理は乳児の養育者、同時に乳児の養育者も緊急事態を介して、母乳で育てられている乳児が人工乳で育てられている状態を認識して、おっぱいお湯の準備を促す必要がある。

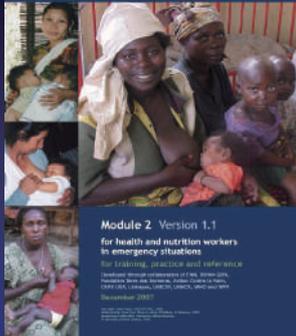
人工乳で育てられている乳児の養育者は、災害時の事前準備と災害時における継続的な方法を知る必要がある。授乳への1週間分の支援計画が含まれるものとして、以下が挙げられる。

人工乳が入庫できないときの人工栄養児の養育

人工乳で育てられ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る。母乳で育てている母親が乳母となる（直接授乳でもまたは搾乳をカップで）。新鮮なものが入れば、市販の牛乳も、たとえ6ヶ月未満の乳児でも水と粉を混ぜること（100mlの煮沸した牛乳に50mlの水と小さじ2杯の砂糖）恒久的な栄養源として使える[2]。6ヶ月未満の乳児に低ナトリウム食のリスクのある水を与えない、そして腎臓病のリスクがあることで牛乳を薄めるのが安全ではないことが大事である。



23. Emergency Nutrition Network, IFAN-GFA, Fondation Terre des Hommes, CARE USA, Action Contre la Faim, UNICEF, UNHCR, WHO, WFP. Linkages: Infant Feeding in Emergencies: Module 2, version 1.1 for health and nutrition workers in emergency situations. Oxford: Emergency Nutrition Network; 2007



Infant Feeding In Emergencies

Module 2 Version 1.1
for health and nutrition workers
in emergency situations

for training, practice and reference

London: Emergency Management of Malnutrition, International Centre for Diarrhoeal Disease Research, Bangladesh, UNICEF, WHO and WFP, December 2007

sendai city hospital, Ob/Gyn

牛乳もない時は？

sendai city hospital, Ob/Gyn

Home-prepared formula from liquid milks

Recipes using fresh milk (or milk reconstituted to be equivalent to fresh milk)

To make 150 ml of prepared formula using fresh (or reconstituted) cow's, goat's or camel's milk, mix:

- 100ml boiled milk
- 50 ml boiled water
- 10g (2 levelled teaspoons) sugar

To make 120 ml of prepared formula using fresh sheep or buffalo milk, mix:

- 60 ml milk
- 60 ml water
- 6 g (1 rounded teaspoon) sugar

Milk and water can be measured, mixed and then boiled together. Or the milk can be boiled separately and boiled water added according to convenience. Then add the sugar and micronutrients (see p 127). Stir well and pour into feeding cup.

sendai city hospital, Ob/Gyn

日本未熟児新生児学会
Japan Society for Premature and Newborn Medicine

HOME お知らせ 学会について 学術委員会 学会活動 一般の質問へ 若手新生児科医の活躍へ

一般の皆様へ

災害時の子育て情報

このたびは、日本未熟児新生児学会の災害対策委員会が「被災地の避難所等で生活をする赤ちゃんのため」に「母乳」を呼びかけました。避難所等で生活される赤ちゃんのために母乳の呼びかけを行っています。詳しくは、スタッフのQ&Aにつきましては「日本未熟児新生児学会」ホームページをご覧ください。PDF・掲載版を公開しています。

Q1 母乳で栄養が足りるの？
Q2 母乳が足りないときは？
Q3 母乳以外の粉ミルクは？
Q4 赤ちゃんを驚かせない方法は？
Q5 母乳が出なくなったらどうしたらいい？
Q6 母乳が足りなくなったらどうしたらいい？
Q7 母乳が出ないままでも大丈夫？
Q8 母乳が出ないままでも大丈夫？
Q9 母乳が出ないままでも大丈夫？

sendai city hospital, Ob/Gyn

日本未熟児新生児学会
Japan Society for Premature and Newborn Medicine

災害時の子育て情報

母乳が足りなくなったらどうしたらいい？

母乳が足りなくなると、赤ちゃんは栄養不足になり、成長が遅くなる可能性があります。母乳が足りなくなると、赤ちゃんは栄養不足になり、成長が遅くなる可能性があります。母乳が足りなくなると、赤ちゃんは栄養不足になり、成長が遅くなる可能性があります。

sendai city hospital, Ob/Gyn

Q3: 粉ミルクが足りないときは？

A: 湯冷ましと砂糖があれば、一時しのぎできます。

コップ1杯(約200ml)の湯冷ましに砂糖大さじ1杯を溶かして飲ませてあげましょう。煮沸(おがゆの上澄み)もよいでしょう。母乳を吸わしてあげると、赤ちゃんもママも気持ち少し落ち着くでしょう(母乳がまだ出てくることもあります)。6カ月過ぎの赤ちゃんなら、ごはんやバナナをつぶしてお湯で伸ばすなど、離乳食で補ってもOKです(赤ちゃんはんぱいをお湯で薄めて大丈夫)。

sendai city hospital, Ob/Gyn

③粉ミルクの入手困難な状況

水が使用できて調理可能な状況で、粉ミルクに代わってどのようなものが与えられるかについては、良質な粉ミルクが十分に届いていなかった場合考えられていた代用品が参考になるかも知れません。昭和49年に出版された書物(小児の治療保健康指導第7版、診断と治療社)には、牛乳を3分の2に希釈し月齢に応じた濃度でシロップや粉物の粉を加えるとしています。米粉などはむしろ手に入りにくいので、重湯など加えることになるかも知れません。震災時支援体験保健康指導者の話をまとめると、米7レギュラーの心配はあるものの、粉ミルクの代わりとしては重湯が良く使われ、また蒸してつぶした芋を与えるなど、いろいろな工夫があるとのことでした。

sendai city hospital, Ob/Gyn

eSampo

ひとっぴくとつゆのかわらぬを お届けします

ご出産準備はファミリアで

Yarikuri Hint

いざ知恵

母乳が足りなくなると、赤ちゃんは栄養不足になり、成長が遅くなる可能性があります。母乳が足りなくなると、赤ちゃんは栄養不足になり、成長が遅くなる可能性があります。母乳が足りなくなると、赤ちゃんは栄養不足になり、成長が遅くなる可能性があります。

sendai city hospital, Ob/Gyn

災害時の乳幼児栄養、、、今後の課題

1、日ごろから母乳育児支援につとめる(母乳率を上げる)
防災活動の一環

2、災害時を想定した母乳育児支援活動
母乳のみでは足りない場合の対応
粉ミルク+お湯、液体ミルク、牛乳、重湯、糖水
備え(物、ころ)が必要
個人の立場、非個人(職種、行政)のレベル

早急に仕組みをつくる必要がある

母乳育児支援:1と2の両方が大切

sendai city hospital, Ob/Gyn

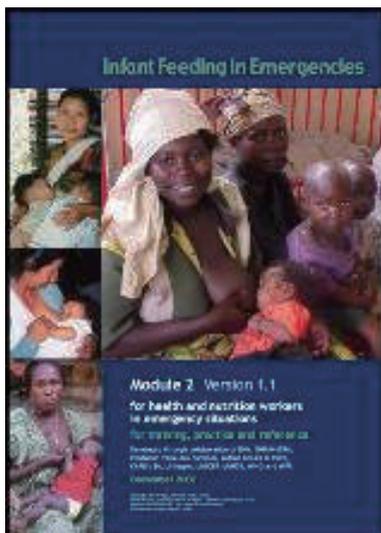
資料「Infant Feeding in Emergencies Module 2 Version 1.1」 2007

For health and nutrition workers in emergency situations for training, practice and reference

Authors: ENN, IBFAN-GIFA, Fondation Terre des hommes, CARE USA, Action Contre la Faim, UNICEF, UNHCR, WHO, WFP, Linkages

http://www.who.int/nutrition/publications/emergencies/ife_module2/en/index.html

<http://www.enonline.net/pool/files/ife/module-2-v1-1-complete-english.pdf>



家庭での調整乳の作成方法

新鮮乳(または新鮮乳と同等の還元乳)から作成

牛乳、山羊の乳、らくだの乳から 150ml の調整乳を作る場合

100ml の湧かした乳汁
50ml の沸かしたお湯
10g の砂糖(スプーンすりきり2杯に相当)

羊乳、水牛の乳汁から 120ml の調整乳を作る場合

60ml の湧かした乳汁
60ml の沸かしたお湯
6g の砂糖(スプーン山盛 1 杯に相当)

Home-prepared formula from liquid milks

Recipes using fresh milk (or milk reconstituted to be equivalent to fresh milk)

To make 150 ml of prepared formula using fresh (or reconstituted) cow's, goat's or camel's milk, mix:
100ml boiled milk
50 ml boiled water
10g (2 levelled teaspoons) sugar

To make 120 ml of prepared formula using fresh sheep or buffalo milk, mix:
60 ml milk
60 ml water
6 g (1 rounded teaspoon) sugar

Milk and water can be measured, mixed and then boiled together. Or the milk can be boiled separately and boiled water added according to convenience.
Then add the sugar and micronutrients (see p 127). Stir well and pour into feeding cup.

抜粋(128ページ)

計量した乳汁と水は、混ぜてから湧かしても、湧かした乳汁にお湯を湧かしてから混ぜても、どちらかやりやす方法でよい。その後で砂糖と微量栄養素(127 ページ)*を加えてよく混ぜ、飲用カップに注ぐ。

127 ページ

* 必要な微量栄養素はマグネシウム 7.5 μ g、鉄 1.5mg、銅 100 μ g、亜鉛 205 μ g、ヨード 5.6 μ g、ビタミン A 300IU、ビタミン D 50 μ g、ビタミン E 1 IU、ビタミン C 10mg、ビタミン B1 50 μ g、ビタミン B2 80 μ g、ナイアシン 300 μ g、ビタミン B6 40 μ g、葉酸 5 μ g、パントテン酸 400 μ g、ビタミン B12 0.2 μ g、ビタミン K 5 μ g、ビオチン 2 μ g である。微量栄養素を含まない調整乳の使用は、ごく短期間に限られるべきである。

Annexes

Home-prepared formula from liquid milks
Recipes using fresh milk (or milk reconstituted to be equivalent to fresh milk)

To make 150 ml of prepared formula using fresh (or reconstituted) cow's, goat's or camel's

milk, mix:

100ml boiled milk

50 ml boiled water

10g (2 levelled teaspoons) sugar

To make 120 ml of prepared formula using fresh sheep or buffalo milk, mix:

60 ml milk

60 ml water

6 g (1 rounded teaspoon) sugar

Milk and water can be measured, mixed and then boiled together. Or the milk can be boiled

separately and boiled water added according to convenience.

Then add the sugar and micronutrients (see p 127). Stir well and pour into feeding cup.

Table A in Annex 5 shows the volume and number of feeds required by infants of different ages and weights.

Using commercial infant formula

All commercial infant formula used should be labelled in the appropriate language.

Infant formula must be prepared according to the instructions on the label.

- Over-dilution results in decreased nutrient and energy intake.

- Under-dilution results in an over-concentrated formula that places heavy demands on the infant's immature metabolism.

Always follow instructions on the tin or packet.

An infant formula available in an emergency may not be the one a mother has normally used for Annex 7

手記

手記について

収集期間：

平成 23 年 5 月から。

収集対象：

「NPO 法人・みやぎ母乳育児をすすめる会」や「東北母乳の会」の会員、関連する病・医院、個人。

収集方法：

「NPO 法人・みやぎ母乳育児をすすめる会」の理事会、メーリングリストなどで告知、個人へ依頼し、郵送、ファックス、メールで収集した。

収集内容：

震災時の体験、ライフラインの状況、乳幼児やその母親、支援者への支援など。

被災地石巻より

医療法人 あべクリニック産科婦人科 理事長
阿部 洋一

石巻市でもあの容赦のない大津波に呑み込まれ4,000人近い尊い命が奪われてしまいました。市区町村別の津波浸水域面積も、石巻市は73km²と他の地域よりも突出して広がっています。被害が拡大してしまった原因は大きく、

1)生活拠点が川沿いや沿岸部に集まっていた。
2)地震で地盤が80cm程沈下してしまったところに津波が押し寄せてきた。
3)北上川と旧北上川を津波が河口から15kmも遡上したこと、などがあげられます。



(国土地理院、浸水範囲概要図)

この生地に産婦人科有床診療所を開業して24年、3月11日は奇しくも当院の開業記念日でした。ささやかながら赤飯を炊いて皆で労い、その後仕事に就いて間もない時でした。あの途方もない大きな長い地震が来ました。すぐ2階病室に駆け上がりましたが、赤ちゃんをしっかりと抱きながら不安に震えているお母さん方を目にすれば一刻も早く家族の元に帰って頂くことが最良と判断し、職員も当直者2名を残し直ぐに帰宅させました。それから10数分後に津波警報が鳴りましたが後で全員無事に辿り着いたことを知り安堵しました。まさか海から2キロ以上も離れているここまではと考えつつ隣接している自宅からありったけの食料品と石

油ストーブ、ガスコンロも運びだし、老いた母も2階病室まで連れて行ったものの、妻と娘、孫達が買い物に行ったまままだ帰宅せず大いに気を揉んでいました。やっと帰ってきたその直後にあのどす黒い津波が押し寄せてきました。まさに間一髪でした。

病室から見ると(写真①、②)不気味に水嵩を増してきており、その勢いから全員に3階屋上の倉庫部屋に身を寄せてもらうことにしました。退院出来なかったお母さん方と近所から避難してきた方を含め17人で雪交じりの寒い夜、余震に怯えながらまんじりともしないで一晩を過ごすことになりました。

①



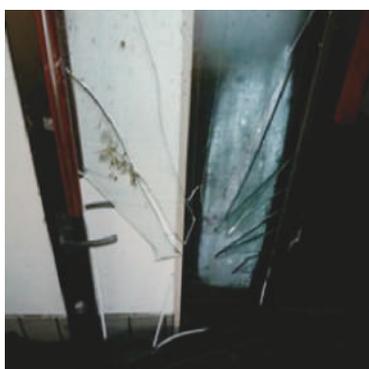
②



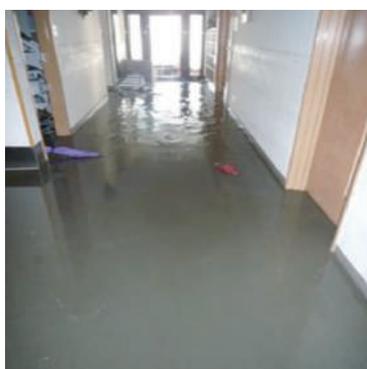
結局、海からだけではなく反対の北上川支流からも津波は押し寄せ、1.8メートルの高さに到達しました。低地のため水が引くまで3日間もかかりましたがまるで暴徒がやってきて分厚く泥を撒き散らしながら尽く荒らし回って逃げ去って行った、そんな有様でした。

本当に被害は甚大でした。1階のX線装置などの全ての医療機械のほかに、家具、厨房の調理器具、業務用冷蔵庫、食洗機、職員休憩室の床、壁、家具、便器5台、PC3台、TV3台、水没したコンセント、電気コード、エアコン5機、電気温水器3台、エレベーター、浄化槽の制御モーター、水道の給水ポンプ、隣接し

ているマタニティハウスの床、壁、家具類、電気製品など、アップライトピアノ（処分）、グランドピアノ（10回以上修理、調律して再生できました）、自宅は基礎が傾き、窓枠が大きく歪み、解体を余儀なくされました。大量の医学書、文献、資料、楽譜の流失も痛手でした。（水没したレセコンは4日目に業者が持ち帰り、洗い流して何とかデータはリカバリーできました。塩水に浸ってはいましたが、1週間以内であれば戻せる可能性は高いとのこと。今回の震災を機にネットを活用したバックアップシステムの構築を業者は急いでいますので、ご確認されてはいかがでしょうか。）



玄関の厚いガラスも割れている



外来廊下を覆った分厚い泥



多くのカルテも流失しレセコンも水没



小待合室のソファ、本棚もひっくり返し多くの絵本も流された



3台のエコーも廃棄へ



検診、内診台4台も処分。泥は大分かき出している



購入したばかりのiMacも廃棄に



自宅居間も食器棚、洋服箆筒も倒れ



ソファもひっくり返し、足の踏み場もなく部屋も歪んでいる

1階の外来部分はやっと改装したばかりでしたし、自宅も大規模半壊でとても住める状態ではなく、はたして、これから復旧して再開するというのは無理ではないだろうか、という半ば諦めの気持ちを抱きながらただただ虚無感に襲われるばかりでした。

ところが石巻市内の分娩取扱い診療所4か所のうち2か所が廃院を決め、1か所は再開までかなりの時間がかかるという情報が飛び込んできました。当地区の分娩数は月150件ほどで、うち石巻赤十字病院で50件、100件を4か所の診療所でこなしていたことも踏まえれば、妊婦さん方の不安、動揺と、そして分娩が1か所に集中してしまった石巻赤十字病院の多忙を極めている状況を想うと立ち止まって手を拱いている暇はありませんでした。

幸い職員と小生の家族が全員無事であったこと、自宅が大変な状況にもかかわらず来てく

れた多くの職員の心意気に後を押され立ち上がることが出来ました。

あの悪臭漂うヘドロとの格闘から始まりました。いったいあの信じられないほどの精神力と体力はどこから湧き上がってきたのでしょうか、朝から夜遅くまで不休で、まさに立ち向かっていました。

分娩の再開には見切り発車は許されません。当初早くて5月下旬の再開を目論んでいましたが、多くの支援も頂きながら、全ての歯車がうまく噛み合い3週間後の4月1日の再開に漕ぎ付けることが出来ました。まさに驚異的で、周りからは奇跡とも称されたほどでした。

確かに大津波までは想定できませんでしたでしたが、近い将来、90%以上の確率で宮城県沖地震が発生すると予測されていたことから、ある程度の資金の貯え、食料の備蓄、防災グッズの備えなどは想定内であったと言えるかもしれま

せん。普段出入りの業者のリスト作成も有用でした。緊急時の各会社との連絡方法は、固定電話はしばらく使用できないため担当者の携帯電話番号は必須でした。

まさに常日頃からの「病診連携」ならぬ「会



日が続つにつれ、え、あの人も？そういう情報が入ってきて本当に心が痛みます。堪えます。スタッフの中にも、愛息、親族を亡くしたり、家を流され、避難所そして仮設に移り住んだり、仙台への転居を余儀なくされたりとそれぞれ大変な思いを経験しているものもいます。

ケアする方が実はケアを必要としている、サポートさえなければならぬ、早く再開を果たしたもののこの点が辛いところでした。幸い、お産が増えるにつれ「お母さんと赤ちゃんから元気をもらい前向きになれるね」とのスタッフの一言で少し救われた気もしました。

「艱難（かんなん）、汝を玉となす」という故事のように、玉までには至れなくとも、今回実に多くのことを学ぶことが出来、そこから少しは成長できたこともあったかもしれません。沢山の人々との出会いから、改めて人間の持つ

（社）診連携」も必要かもしれません。

そして、加えて、「体力、気力」、「使命感」、「家族」そして数々の「幸運」、が今回、スピード感を持って復興の軌道に乗せることが出来たキーワードだったようです。

左の写真は、ちょうど1か月後の4月11日に当院で生まれた赤ちゃんです。毎日新聞1面に載りました。

また、震災当日の午前中に出産した妊婦さんは市内沿岸部に住んでいる方で、まさに何かの力が働いたとしか思えない程でした。

一方、診ていた妊婦さん、当院で生まれた赤ちゃん、こどもさん、お母さん方も何人か津波に呑み込まれてしまいました。

思いやり、優しさ、温かみを感じ取ることが出来ました。もしかしたらこのことが、あの憎み切れないほどの罪深い震災のせめてもの償いなのでしょうか。

これからも「いのち」の誕生をお手伝いできるという喜びとやりがいを感じながら皆で微力を尽くしたいと考えています。

この石巻が蘇えり、あの港町の賑わいが戻ってくるのがそう遠い日ではないことを信じながら。

この誌面をお借りしまして、皆様から多くのご支援を頂きましたことを心より深く感謝を申し上げます。

ありがとうございました。

～震災から半年、9月中旬に～

石巻市 母親

●当時の状況

実家で子ども（生後9日目）に授乳している最中に地震発生。家にいた家族と共に車で近くの小学校へ向かった。しかし子どもを迎えに来た車で小学校前はごった返していたため、石巻霊園へ向かうことにした。

向かう途中の鳥揚で渋滞。霊園はあきらめ鳥揚の道路路片に駐車。雪が降り始める。近くのモーターで1部屋借りることができた。

子どもには2時間おきの授乳。明かりはケータイ電話の画面からの光が頼り。恐怖、不安、寒さで眠れなかった。オムツが切れ、モーターの管理人さんから犬のオムツを頂き、使用。食事はあまりのどが通らなかったが、子どものために食べた（おかゆ）。実家へ戻ったのは2日後の13日。変わりてた町並に愕然とする。

●困ったこと

○地震が起き、どこへ逃げるべきなのか、とっさの判断ができなかった。今、思えば車での移動は間違っていたのか？ しかし、年老いた祖父母と一緒にいたことを考えると、車で逃げる他なかった。

○一時的な避難ですぐに家に戻って来られると思い、子どものオムツを2、3枚しか持たずに出たため、避難先では、犬のオムツを頂き使用。非難グッズを用意しておくべきだった。

○電気が復旧するまでの1週間、夜の授乳は懐中電灯で照らしながら、電池を無駄にしないように、こまめに消すようにした。

○沐浴をさせてあげられなかった。

2、3日に1度、湯を沸かし、バケツに入れて洗った。

（家族が近くの井戸や自衛隊から何往復もして持ってきてくれた貴重な水。）

●感謝していること

家族に支えられてこの震災を乗り越えられた。産後間もなかったとはいえ、周囲の助けがなかったら、ここまで来られなかった。

自衛隊の方々を始め目には見えないたくさんの人と人とのつながりを感じた。

困っている時は助け合う。当たり前な事だけど、改めて大切な事だと気づかされた。

今度は私と娘（9ヶ月）が恩返しする番。

乱筆で申し訳ありません。すこしでもお役に立てたなら幸いです。

石巻市 湊 母親

3月上旬に初めて出産を終え、震災があったのはそれから1週間後のことでした。当時私は石巻市の湊にある実家に里帰り中であり、地域的には被害の大きいところでしたが、幸い自宅は山側だったため水害はほとんどなく、自宅も倒壊を免れたので避難することなく自宅で被災生活を送りました。

○水の確保

まずはじめに困ったのが何とんでも水でした。備蓄していた水はわずかだった為、飲料水を最優先とし、こどもの入浴等は当分はできないと思っていたが、2日後に近所の方が、井戸の水で良ければいつでも使ってと声をかけてくれたので、ありがたく使わせて頂くことにしました。毎日、私の兄弟が水を汲んできて、それを父が庭先で薪で火をおこしてくれ、おかげでほぼ毎日、こどもを入浴させることができました。給水車もありがたかったですが、自宅で井戸を汲んでるところがわかれば、今後も何かあった時に便利かと思いました。

○寒さ対策

11日の夜は車内で過ごすのがソリがわずかだったためエアコンは極力つけず毛布等でのいだ。しかし、こどもは寒さで何度も目を覚ましフガフガと息をしては寝つけずにいた。少しでも暖かくしようとホッカイロを布団に貼り、その上に重ねたタオルを敷いてホットカーペットがわりにした。暑くなりすぎぬ様時折手を入れて温度を確かめた。お湯が沸かせるようになってからは湯たんぽを使って暖をとって過ごしていた。

○オムツ、粉ミルクの確保

当時オムツは1袋しかストックしていなかったため正直焦ったが、近所の方が声をかけてくれすぐに配給してもらえたのでとてもありがたかった。粉ミルクに至っては母乳で育てるつもりだったのでミルクも哺乳ビンも全く用意していなかったが、震災後に私が体調を崩し授乳が難しくなってしまったので近くの小学校に行つて粉ミルクと哺乳ビンを分けてもらった。母乳で育てるにしても、万が一母親の身に何かあった時の為に、粉ミルクと哺乳ビン等は一応用意しておくべきだと思った。

○医院の情報

こどもの黄恒が強かったため、3月12日に通院する予定であったが、医院も被災していたため、通院できなくなりこのまま受診できなかったらと思うと不安で仕方なかった。どこの医院が受診できるのか全く情報もなく、小学校の医療チームでも診断できないと言われたので、家族が直接医院に行つて再開できる日を聞いてきてくれた。こどもも何の問題もなく安心したがあの時、何か急変したり異常があったら何の情報もなく不安は増すばかりだったと思う。

石巻市 母親

私達家族が被災したのは、息子を産んで一段落してからだったのでニュースなどであったような、車で出産などではなかったの、その当時に出産された方々よりは、そこまで大変ではなかったように思います。

地震がきて、他の患者さん達が家へ帰って行きましたが、私達は実家へ帰る手立てが無かったため、病院に泊まらせていただいたので、息子のオムツに困ったり、母乳だったので粉ミルクに困ったりはしませんでした。ただ、2才になったばかりだった娘のオムツが外出用に数枚しか手元になかったので、紙オムツが手に入る2、3日後まで、産後に母親が使用するナプキンや病院からわけていただき、使用前の紙オムツに挟んで耐えていました。

病院にお世話になっている間は、先生や看護師さんに良くしていただき、そこまで大変だと思うことはありませんでした。又、被災後2日目頃には新生児がいるということで、自衛隊から飲み水をわけていただいたので、私達家族のごはんも病院に残っていたものから看護師さんや先生の奥様が色々と考えて出していただき困ることはありませんでした。

被災して、5日目にやっと繋がった携帯電話で旦那の実家と連絡を取ることができたので仙台の旦那の実家へ帰ることができました。

仙台へ帰ってからも、家族皆でオムツを色々な所から探して調達してくれていたのすごく助かりました。仙台では、帰ったその日に電気が復旧していたので、暖もとることができたので赤ちゃんの体温を心配せずにすみしました。又、赤ちゃんの入浴も産後すぐの1回は入ることができましたが、その後は何もできずにいましたが、卓上コンロや電気ケトルを使用して少しずつ

つお湯を沸かしながら入れてあげることができました。

ただ、産後に行うガスリー検査や耳の検査をしていなかったの、仙台市から協力していただける助産院を紹介していただき、赤ちゃんの成長や検査をしていただいたので安心することができました。

私達家族はすごく恵まれた環境にあったと思います。特に地震がきてすぐに石巻の実家に帰っていたら、家は津波にのまれ何もなくなっていましたし、避難所で産まれたばかりのこどもを守るにも、どうすることもできなかったと思います。その点、私達は病院に泊まらせていただけたので安心して過ごすことができました。皆さんにとっても感謝しています。

何を書けばいいのか難しかったので雑ではありますが大体の流れを書かせていただきました。

石巻市 母親

震災後はライフラインがすべて止まり、情報を得ることや寒さ対策なども大変でしたが、1番不便だと感じたのは水でした。食事やトイレ、なにをするにも水がないというのが非常に不便で、こどものおむつをかえたあとも手をきちんと洗うことができず、衛生面で心配でした。

幸い私は母乳が出たので、粉ミルクを使うことはありませんでしたが、粉ミルクで育てている方は大変困ったのではないかと思います。

給水車が来るようになって、お風呂には入れてあげられなかったのも、こどもにはタオルで拭いてあげることもできず可哀想に思いました。

おむつやおしりふきは震災後1週間ほどで買

うことができ、その後は支援物資でいただいたので、なくなることはありませんでした。

この震災で感じたことは、やはり日頃の備えは必要だということでした。震災直後は店も営業していませんでしたので食べ物、水、電池などすべてのものが手に入らなかったです。行政も混乱状態で、給水や支援物資の情報もすぐ入ってこなかったのも自分で情報を得なければならなかったのが小さいこどもがいる家庭ではなかなか大変だったのではないかと感じました。この震災を機に何かあった時の備えを家庭や行政でも準備しておかなければならないと思います。

石巻市 母親

地震のあと、入院2日目で退院という形になりました。病院の毛布をかりて、赤ちゃんが寒くないようにぐるぐるまいて帰りました。

家について、すぐ避難しなければ…という状態だったので、1階にいた飲み水、おかし、上着、赤ちゃんのオムツをもって車で山へ逃げました。

ガソリンの残りが少なく、夜はつけたり消したりして節約しました。

一晩だけ車で過ごしました。家が無事だったので食料などは家に充分あったのでよかったです。普段から飲水も買ってあったので、1~2日は大人5人で飲んでも大丈夫でした。

2日目あたりからは、水、電池、ホッカイロ、パン、おにぎり、オムツ、おしりふき、ジュースなどの支援物資がもらえました。中でもホッ

カイロはかなり役立ちました。灯油もいつ買えるかわからなかったのも、ホッカイロで赤ちゃんの足元をあたためたりできました。家の水道もでない状態だったので、手を洗う事もできず、赤ちゃんには私だけがさわり、他の家族は外へ出て物資をもらったりしました。しかし、外へでなくても手の汚れは気になり、アルコール消毒液をスーパーなどでさがしてもらいましたが、手に入りませんでした。

物資でオムツやおしりふきのほかに消毒できる物をふやしてほしかったです。

赤ちゃんがいる家庭は何度も外にでれないので、1回でまとまった物資がもらえるといいなあと感じました。

石巻市 母親

私は、3月11日の日は、病室で赤ちゃんにおっぱいをあげていました。その日は退院ということで、旦那も仕事を休み一緒に退院の準備をしていた時、地震がおきました。

揺れがおさまってから私達は急いで帰ることにしました。

しかし、私はその時、まだ自分の赤ちゃんに上手くおっぱいをあげることができない状態で、搾乳器を使ってあげていました。

「退院したら帰りにお店に寄って買おう」と簡単に考えていたので、自宅には哺乳ビンや搾乳器・粉ミルクもないまま…。心の中では（どうしよう…どうしよう…）と焦りと不安でいっ

ぱい、いっぱいになってた時、病院の看護師さんが哺乳ビンと搾乳器を私に持たせてくれました。そのおかげで、何とか赤ちゃんにはおっぱいをあたえることができました。

日にちが立つにつれて、近所の方々から粉ミルク・オムツ・肌着・使いすての哺乳ビンなど…たくさんの支援をいただき、不自由なく赤ちゃんの世話をすることができました。自分一人だけではこの震災を乗り越えることが出来なかったと思います。本当に怖い体験をしましたが、人と人とのつながり・絆を改めて感じました。

石巻市 大橋 母親

私は、3月4日（金）に出産し、10日（木）に病院を退院しました。

退院後は、実家に一カ月ほどいる予定でした。

11日は、母と一緒に実家におり強い揺れを感じすぐに外に避難しました。

車は今にも動き出しそうなくらい揺れていて、母と二人で息子を抱きしめて早くおさまってほしいと思っていました。おさまった後も余震が何度も続きとても恐かったのでしばらくの間外にいました。

電気・水道が途絶え、夫とも連絡がとれなくなりましたが、私の実家と夫の仕事場が近かったのですぐに合流できました。

私の住んでいるアパート付近は津波で浸水してしまいましたが、実家は内陸部にありましたので津波の浸水はなく地震の被害もあまりありませんでした。

事前に、おむつ・おしりふき等は1～2カ月分くらいは準備しておりましたし、母乳が出ていたので粉ミルクを使うことはありませんでした。

今まで普通に行っていたお店がやってない、買い物には車が必要だけどガソリンスタンドがやってない、このような中、事前に準備しておいて本当によかったと思います。

実家には停電でも使える石油ストーブがありましたので役に立ちました。

震災から3日間は、息子をお風呂にいれられなかったのですが、実家に井戸水がありましたので沸騰させて4日目以降からやっとお風呂に入れることができました。

出産した病院が津波で浸水してしまい毎日とても寒かったので息子の体調が悪くなった場合診てもらう病院が少なかったので心配でした。

この震災を教訓に夫と避難場所を確認し停電になっても使える石油ストーブ、予備の飲み水・懐中電灯・電池・ラジオを準備しました。

アパートはLPガスなので安心なところがありました。万が一の為にカセットコンロも準備しました。また、いつ水道が止まるかわからないので今後また大きな地震が来た際にはお風呂に水を溜めるようしたいです。

大震災の中で被害があまりなかったので不幸中の幸いでした。

この震災で何不自由なく使えていた物が使えなくなるということは生活していく上でとても大変な事です。

この経験を息子に伝えていきたいと思いません。

東日本大震災当時の様子について

石巻市 看護師

地震発生時は、当直担当の看護師二名で病棟のナースステーションにいました。

入院患者様は全員母児同室で過ごされ、分娩進行者や術後の方、切迫流早産で治療中の患者様は、幸いにもいませんでした。

突然の大きな揺れで、とっさにナースステーションを飛び出し、看護師が二手に分かれて病室に駆けつけましたが、その間も大きく揺れて歩くのがやっとといった感じでした。

患者様は病室から赤ちゃんを抱いて飛び出してきたので、それ以上動かないでつかまるように指示しました。

大きく揺れたりおさまってきたり・・・また大きく揺れたりを繰り返し、患者様が声を上げて怖がることもあったので、「建物が丈夫なので大丈夫ですよ！」と声を掛けながら、揺れがおさまるのを待ちました。私も、体が大きく揺らされて、つかまる場所を失い転倒しました。もう1人の看護師が四つん這いで廊下を這いながら患者様の元へ移動している姿が見えました。

この揺れは4分間続いたそうです。

やっと揺れはおさまりましたが、余震は立て続けに起こりました。

患者様をひとつの病室に集め、頭から布団を被っていただきました。院長がすぐに病棟に駆けつけて、「迎えが来られるならば退院して、自宅でご家族と過ごされた方がよいでしょう」と話し、ご家族が迎えにきた患者様は産後日数に関係なく退院となりました。

その後、外来は休診となり、職員は当直の看護師二名を残してすぐに帰宅。

院内に残ったお母さんは、二名でした。

一人は産褥当日、朝に生まれたばかり赤ちゃん、

夫と2才の女の子と、ご家族共におられました。

もう一人は産後3日目、赤ちゃんと二人きりでおられました。夫と震災直後にメールでやり取りをした後に携帯も使えなくなり、上の子や夫のことをとても心配していました。

その後、大津波警報が発令し、その20分後に津波の第一波が到着しました。

院長が、ストーブや非常食などを自宅から病棟に運び上げていました。間もなく院長のご家族も病棟に避難してきましたが、まさかここまで津波が到達するとは思ってもよらなかったです。「津波が来た！」と、近所のアパートに住むご家族が駆け込んできて、当院2階に避難してきました。まさか・・・と思えば道路側の窓から見ると、道路が黒い水で覆われていき、あっという間に濁流の川のようになって一気に津波が押し寄せてきました。

車は流され、けたたましく警報音を発して沈んでいきました。

慌てて、各部屋にある非常用バッグを集め、衛生物品や機械類を3階へ運びました。

3階は屋上になっていて、室内となっているのは洗濯場6畳くらいのスペースしかありません。敷布団を4枚敷き詰めていっぱいといった感じでした。リネン庫から、毛布や布団を持ち出してきて患者様が避難できるように準備を整えました。

ガッシャーン！！というガラスが割れる音とともに、水が一気に院内の一階に流れ込んできました。津波の水圧が頑丈な玄関を破壊して、濁流となりどんどん浸水していきます。

その激しい水の音と勢いに危機感を覚え、院長指示のもと患者様を3階へ避難させることにし

ました。

お母さんと赤ちゃん、ご家族を安全に避難させた後、懐中電灯やラジオ、ストーブ、水や食糧品など確保して、全員協力して暗くなる前に、大体の必要なものを確保することができました。

時々、どこまで浸水してきたか確認のため窓から外を覗きましたが、たくさんのが流されていき、水位はどんどん上がってくるばかりでした。雪が激しく降り、空は黒い雲に覆われて、不気味な世界が広がっていました。

狭い洗濯場には合計 11 人が肩を寄せ合って過ごしましたが、みんなで声を掛け合い明るく振舞っていました。

赤ちゃんが低体温にならないように、しっかり母親の元で抱っこして過ごしていただき、毛布や布団を多めに被ってもらいました。看護師がポケットに体温計を入れていて、定時で赤ちゃんの体温測定をして体温保持ができているか確認をしました。赤ちゃんを抱っこしているお母さんは、時々「暑い～」と言っていました。布団から足を出してもらったりして調整しました。

日が落ちて真っ暗になり、懐中電灯の明かりだけが頼りになりました。

ラジオの情報に噛り付いて、今の状況把握に努めました。東の空がオレンジ色に光っていて、ラジオの情報から、門脇町で火事が起こり燃えている明かりだということが分かりました。しかし、ラジオからはなかなか石巻の情報は入ってきませんでした。

赤ちゃんは、とても落ち着いていて、あまり泣いたりすることもなくお母さんに抱かれました。おっぱいの時間になれば、お布団の中で授乳をしてもらい、おっぱいに吸い付いたあとは静かな空間に、うっくんうっくんとおっぱいを飲む音だけ聞こえてきて、きちんとおっぱいをあげられていることをうかがい知れました。

どちらも経産婦さんで、母乳育児も慣れた様子でおっぱいを上手にあげられていたことも幸いでした。

産褥当日の褥婦さんは、後陣痛がひどそうに時々苦しそうな表情を浮かべていて、横になるように促しました。

非常用バックに入っていたミネラルウォーターを十分摂るように話をしておき、乾パンもすぐ食べられるように手元に持たせました。遠慮がちな雰囲気がある中で「おっぱいを赤ちゃんにあげないといけないんだから、赤ちゃんのために食べてください」と話しました。乾パンは、意外に美味しい！と好評でした。

避難してきたご家族の 7 か月のお子様も母乳育児中で、ママのおっぱいに吸い付いて安心している様子でした。

院長から、ストーブでお湯を沸かしてカップラーメンを食べるようにと言われました。まだ余震が続く中で、お湯を沸かしながら地震で揺れるたびに消火してやかんを下す作業を繰り返し、患者さまやご家族全員に温かいカップラーメンを配ることができました。

小さな子どもたちが、時々ぐずりながらもほとんど困らせることはなく、よく狭い空間で我慢して過ごしていたと思います。

夜が更けて、時々授乳やオムツ交換で赤ちゃんが泣くこともありましたが、ママも慣れた手つきでお世話をしていたので、静かな夜でした。

気温はグンと下がり、非常に寒い夜でしたが、布団を被った患者様が温かく過ごせたことは本当に良かったです。早く夜が明けるのを待ちわびていました。

震災 2 日目

5 時を過ぎたころから夜が明けはじめ、うっすら朝日が入り始めてから外の様子を見ましたが、未だに 1 m 以上の水位がありました。しかし、昨日よりも明らかに水位が下がっていることや、更なる津波が来る可能性が低いことなど

相談した結果、患者様を各個室の病室へ移ってもらうことになりました。

部屋のベットなど環境整備をした後に、一部屋一家族使っていただけるようにしました。

外では、腰まで水に浸かって歩いている人もいました。

石巻の情報が入らない中で、二階の道路に面した部屋の窓から声を掛け、「今、どんな状況ですか？」と、知っている情報を聞いて情報収集をしました。情報は錯綜していたように思います。

夕方4時ころ、自衛隊が船を引っ張りながら救助にきました。船に乗って国道まで行き、そこから新生児は赤十字病院へ、その他の家族は避難所に行くとのことでした。しかし、日が落ちてきて薄暗く極寒の中、船で新生児を運ぶのは危険なこと。また、移動先の赤十字病院の混乱や避難所の環境を考慮すると、院内に残った方が温かく食糧もあるのでよいのではないかという結論に至り、そのまま残ることにしました。自衛隊に、飲料水の配給を懇願しました。

また夜が来て暗闇に包まれ、ご家族でいる部屋はそれぞれ過ごしていただき、1人でお母さんの部屋に看護師二人が入って、一緒に過ごしました。

赤ちゃんが夜泣きすることもなく、おっぱいのみで満足して寝てくれました。

震災3日目

水位はやっと道路が見えるくらいの高さまで下がり、外を歩く人も増えていました。

人を探したり、薬をもらいにくる来院者も出てきました。

外から来る人はみんな泥だらけで、院内環境保持のためにも階段の2階踊り場まで土足として、そこから中には入らないようお願いする張り紙をしました。泥はヘドロ状で、汚れたらなかなか取れないような粘土のような性質でした。

救助に奮闘する自衛隊のチームが行き交うよ

うになりました。自衛隊から飲料水も届き、院内にあったペットボトルやポットに、水を分け入れてくれました。

水没した一階厨房から食べられる飲料品を集め、生もの(肉・魚)は悪くなる前に屋上でストーブの上にアルミホイルを引いて火を通し、日持ちするように加工しました。

屋上に出ると、ヘリコプターが空を飛び交い、どこかの避難所に物資を届けるために着陸・離陸を繰り返している様子が分かりました。

津波被害に遭ったお店が倉庫を解放して、オムツを分けてくれる情報が届き、褥婦さんの夫が靴にビニール袋を巻いて、取りに行きました。新生児用のオムツはありましたが、上のお子様たちの大きいサイズのオムツがなくて困っていたので、助かりました。

夜はまた同じように暗闇に包まれて一気に寒くなり、各自布団に潜り込んで防寒しながら過ごしました。看護師2人で、また同じように1人でお母さんのお部屋で一緒に過ごしました。

震災4日目

朝早く、ご家族と過ごされていた褥婦さんの親戚が、仙台からタクシーでお迎えに来られました。このまま退院されて仙台に行かれるということで、ご家族そろって無事に帰ることができることを、共に喜んでお見送りしました。

仙台のタクシーの運転手が、石巻の被害がこんなにも酷いことに衝撃を受けて、「この状況を必ず伝えます！」と、ポケットに入れていたビスケットを出し、「こんなものしか持ってなくて・・・」と置いて行かれました。

水はすっかり引いて道路も乾いてきました。

ある避難所に避難中の妊婦さんのご家族(夫と父親)が病院を訪れて、「避難所では食べるものも飲むものもない。配給は一家族にチョコレートのかけらが少ししか来ない・・・。妊婦さんが体力も落ちて弱っていて可哀想だ。」

と訴えられました。

院内も被災しているため、何かあれば赤十字病院へ行かれることをお話して、水分と食糧をわずかですが、持って行っていただきました。

その日のお昼頃、1人で過されていたお母さんの夫が、病院にお迎えに来られました。今まで明るく振舞っていたお母さんは、夫の顔を見るなり泣き崩れ、安心して赤ちゃんと共に元気に退院されました。

避難していたご家族も、この日の午後に親戚の家に行かれるということで、ご家族で歩いて出発なさいました。

これで、患者様は全員無事に退院されました。

その後、交代の看護師が来てくれたので、当直していた私達は順に自宅に帰ることが出来ました。震災後、初めて街の被害を目の当たりにして、震えが止まりませんでした。

幸いにも自宅は被災を免れ、反対に被災した親戚が集まって自宅が避難所になっていました。私の娘たちは、親戚が身を寄せ合う中で安心して待っていてくれました。

娘から「こんな時でも、人のために働くお母さんを誇りに思います」と言われた言葉は今も胸の中で響いています。

私の体験

石巻市 産科婦人科 助産師

3月11日は仕事が休みで娘の予防接種のため病院を受診していました。順番を待っている途中で地震がおきました。状況がわからず発生して30～40分程度経った頃、ほかの2人のこどもを迎えに行くために病院を出ました。外は雪が舞い道路は信号が止まり大渋滞でした。それでも小学生と保育園のこどもを迎えに行かなくては…と、大津波警報が発令される中車を走らされましたが、行く先々で通行止めにあい、結局こどもたちを迎えられず、最終的には津波が迫っているのを車を降り捨て警察署に避難することになりました。

余震の続く寒い中で一晩過ごしました。非難してきた方が持ってきたラジオを聞いて、“これまでとは比べ物にならない位の地震”だという事を初めて知りました。

次の日の朝、警察署は遺体安置所になるという事で警察署に避難していた人全員が山の上にある避難所へ移るように言われ、私達親子は小学校へ移りました。

到着してすぐ、破水した妊婦さんと出会いました。その方は里帰り出産の為に帰省されていて地震にあいました。地震の後の津波でご実家は1階まで浸水し、傾きかけた家の2階で一晩過ごしている最中、破水したそうです。陣痛なく、避難所の方が安全という事で朝に避難してきました。日赤と連絡済みでDr.ヘリの要請をしているというのでヘリが来るまで経過を見るために付き添いました。

ヘリは上空を飛んでいるものの、救助の人が最優先という事でなかなか来ませんでした。そんな中、昼過ぎに陣痛が開始、子宮口が2cm開いて痛みが強くなってきました。陣痛は強くなる一方、でもヘリは来ず避難所での出産を余

儀なくされました。しかし、避難所は寒く・不衛生、避難所の保健師・市の職員の方と話し合い近くの民家を借りて自宅出産することにしました。

18時過ぎ温かい布団の上で元気な男の子が誕生しました。

自宅出産に踏み切れたのは…

●たくさんの方の協力があったこと。

民家を探してくれた人。

自宅を提供してくれた人。

病院に掛け合ってくれた人。

日赤まで搬送できるか歩いて行って道路を調べてくれた人。

お湯や・食料を提供してくれた人。

衛生材料を提供してくれた人。等々

*出産に立ち会ったのはお姉さん・看護師さん・私でしたが、たくさんの方が陰で支えて下さり無事出産することができました。

*知らない人同士・初めて会った者同士が、出産という一つの目的のために協力しました。人と人との強いつながりを感じました。又、人としての誇りを感じました。

*保健室に保温のためのアルミックシートが置いてあり、とても役立ちました。又、ガーゼ・脱脂綿などの衛生材料もあり助かりました。

避難所での生活

二人のこどもたちが通う小学校・保育園は、共に津波被害が大きい所にあつたのでとても心配でした。

地震が発生した日から4日後、離れていたこどもたち2人と無事再会できました。兄弟が皆そろい余震が続く中ではありましたが、皆で川

の字になって寝ました。

こどもたちが皆揃ってほっとしたのもつかの間、飲料がないという新たな問題が出てきました。避難所にはまだ十分な支援物資が届かず、一日の配給が油揚げ半分だったり、缶詰半分・ジュース1本のみ・イチゴ5粒などでこどもたちはお腹を空かせた状態が続きました。お店に数時間並べば何とか食料の調達ができたのですが、余震の続く中こどもたちだけを避難所に残し並ぶこともできず、寒い中子連れでお店に並ぶこともできず、支給されるものを待つしかありませんでした。

究極の状況で思いついたのは、家に戻れば食料や準備していた防災グッズがあるはず…通行止めが解除されてすぐ家に行きました。しかし家は二階まで浸水し全壊で食料どころではありませんでした。想像を絶する光景を見て愕然としました。

そんな私たちに、自宅から持ってきた残り少ない食料を分けて下さった方や毛布や防寒具を提供してくださった方がいました。初めて会った方がほとんどでしたが、みなさん本当によくしてくださいました。

数日間ではありますが避難所での生活・手伝いをしました。

避難所のお手伝い・避難所生活をして感じたことは…

- ・十分な飲料・水が手に入るまで1週間ほどかかりました。各家庭で最低限(3日分位)の水・食料の確保をしておいた方が今回のように長引いたときに助かるのではないかと。
- ・防災グッズの準備は必要性を痛感。そしていつでも使えるようにしておく事。例えば取り出しやすい所に置いておく・車に積んでおくなど。
- ・防災グッズの中には寒さ・暑さに対応できるものも常備しておくといい。例えば、保温のためカイロやアルミシート・暑さ対策のため冷却シートなど。

・女性・こども・お年寄りへの細やかな配慮(トイレ・避難場所など)が必要。

・日ごろからのご近所づきあいが大切。

・一人一人が助け合う・支えあう・いたわる気持ちを持つこと。

家が全壊しライフラインが寸断された中で2週間ほど過ごした経験から…

常備するようになったもの

・水の確保…飲料水。

生活用水(手洗い・トイレなど)

震災の後はやかんに水を汲んで

おいたり、飲み物の備蓄をしている

・卓上コンロ・ボンベ。

・食料…缶詰パン・缶詰いろいろ・レトルトご飯など多めに。

・ラジオ・乾電池・ろうそく・ソーラー式ライトなど。

・ゴミ袋…トイレ・物入れなど用途は多様。

・新聞紙…寒さ対策・敷物など用途は多様。

今回失ったものは数えきれないほど沢山あります。しかし反対に得たものもあります。それはお金では買えない・目には見えない、人と人とのつながり“絆”です。沢山のものをなくしても人と人がつながっていれば、前に進むことができます。これからも自分にできることを精一杯続けていこうと思っています。

震災と私の医院の災害対策

塩竈市 いけの産婦人科小児科医院 院長

池野 暢子

いけの医院は宮城県塩釜市の塩釜港に近接し、海岸線から 370 メートルの位置にあり、海拔 3 メートルの場所に建っております。

鉄骨 3 階建ての建物で、18 床の診療所です。仙石線の東塩釜駅から徒歩 3 分、国道 45 号線から 200 メートルの位置にある為、海沿いの市町村の患者さんが多い施設です。

診療圏内の津波被害は甚大で、特に東松島市の死亡、行方不明の方が多く、その中でも野蒜地区が壊滅的な被害を受けております。

いけの医院に通院している患者さんの多くが家族を失い、家を失っております。

3 月 11 日の地震発生時のいけの医院の状況は帝王切開を終え、外来診療が始まったばかりでした。

震度 6 強の地震発生と同時に エレベーターの停止、停電、断水となり、都市ガスも停止しました。固定電話も通じなくなりました。

直ちに自家発電が作動し、院内の中枢部には電気が通いました。が、その後長く続く停電に悩まされることになりました。

<地震発生時>

1 階外来：
患者と付き添いで約 10 名受診中
別棟管理棟 1 階：
母親学級が開かれており、13 名受講中
2 階 LDR 室 2：
5 cm 開大の初産婦 1 名と夫
2 階病棟：
帝王切開術後 1 時間の褥婦と家族 2 名
帝王切開術後 2 日目の褥婦と新生児 1 名
家族 2 名
妊娠高血圧腎症管理入院中の妊婦 1 名

新生児室：
クベース収容 1 名、コット収容 1 名
3 階病棟：
切迫早産患者 5 名(うち輸液ポンプ使用者 4 名)
褥婦 6 名 母児同室中 5 名
面会人 3 名

<医院の対応として>

1 階外来の患者さんには診療中止を伝え、帰宅可能の方には帰宅を促しました。

3 階では運行中のバスの中の様揺れる中、切迫早産の患者さんの点滴を受け持ち看護師が抜針し、褥婦には新生児をコットに備えつけのレスキューママに包み、スリッパを救急袋のズックに履きかえるよう促し、揺れの少ない 2 階へと誘導しました。

母親学級受講者には津波の危険があるため、山側を歩いて帰宅するよう促しました。

交通の遮断により帰宅出来ない数名が院内に残ったままでした。

<情報源>

救急袋にある携帯ラジオを各人に提供しました。

ナースステーションのコンセントにラジカセを繋ぎ大きな音量で流しました。

塩竈市の防災放送からのアナウンスが流れていました。

携帯電話はつながりにくくなり、メールが時々繋がる程度でした。

車のテレビ、ラジオ

<津波情報>

塩竈市の防災放送より大津波警報が流されまし

た。

午後4時に塩釜港に10メートルの大津波が到達すると予想されるので、高台、または3階以上の鉄筋コンクリートの建物に避難するようにというものでした。

いけの医院は海岸線から370メートルしか離れていない。

海拔3メートルという低い土地に建っている。

3階の床でも9メートルしかない。

＜避難はどうか＞

歩ける患者を高台に誘導し、LDRの産婦と術後の患者のみ3階に避難させるか、全員を3階に避難させるかの選択を迫られましたが、全員3階に避難することを選択しました。

余震の続く中2階に誘導していた患者さんを再び3階に避難誘導し、術後患者は腰椎麻酔のため歩けないのでベッドマットとシーツで患者さんを包み、5～6人で階段を運びました。

LDRの陣発者のために、3階の病室を分娩可能な状況にセッティングしました。

＜津波到来＞

3階には近所のお店のスタッフ、隣の薬局のスタッフ、交通マヒのために帰宅できなくなったお見舞いの人々、外来患者を含め約40名が避難しております。

午後4時10分 3階から見える駐車場にヒタヒタと瓦礫を運び、第1波が到達しました。第一波は駐車場の中ごろまで達して瓦礫を残して引いていきました。第2波は医院の前の道路を高台に向かって進んで行きましたが、すぐに引いて行きました。いけの医院は無事だったのです。

＜ラジオの情報＞

荒浜と名取市には津波の被害者200名から300名の遺体を確認されました。野蒜を通過中の電車が行方不明です。仙台港の石油基地が燃

えていますなどなど 想像を絶する状況が次々とラジオから流れてきますが、私達にはイメージがわからず、どういうことか？と疑問符だけが心に残り、目の前のやるべきことに没頭しておりました。後に津波の映像を目にして息を呑み、津波がこんなに恐ろしい力で襲ってきていたものと始めて知りました。私の自宅も床上浸水になっていたことを後で知りました。

このような状況で周産期を迎えた妊産褥婦のケースです。それぞれが語ってくれた状況は過酷なものでした。

Aさんは当院で妊婦健診を受けていた方ですが、津波被害に遭い、こどもの2カ月検診を受ける為、当院に来院した際に話してくれました。当院の診療圏で最も被害の大きかった東松島市野蒜在住の方です。分娩予定日を3月12日に控えて津波に襲われました。当日地震の後、避難所である野蒜小学校の体育館に母親と共に避難しました。こどもや近くの老人ホームの利用者等沢山の人が避難していましたが、そこを2メートルの津波が襲ったそうです。

床に海水が流れ込んだのを見て、母親と共にステージに上がったところ、海水が首の付け根まで上昇してきて、肩から下が海水に浸かってしまいました。

2階相当の高さにあるギャラリーに上がっていた人達が、ステージの壁を壊してくれて、その穴から引っ張り上げてくれたのですが、厚着をしていた為、通れなくてコートを脱げと言われ、薄着になってようやく通ることが出来ました。寒くて寒くてガタガタ震えながら、母親と抱き合っていたそうです。

床には助けられずに溺死したこども達や老人が横たわっていました。

水が引いてから、御遺体の横を通り、隣接する3階建ての校舎に移動したのですが、外には夥しい瓦礫が積み重なっていました。

翌日ヘリコプターで石巻赤十字病院に搬送されたのですが、陣痛が無かった為、入院させられず、床の上に座り込んでいました。そのうち破

水してやっと入院出来ました。そこで無事出産することが出来ました。

Bさんは1妊1産の東京からの里帰り分娩の方です。

分娩予定日は3月21日でしたが前回帝切のため、3月11日に腰椎麻酔で、帝王切開をしました。午後1時7分分娩で午後1時40分に回復室に移動し、初回の授乳を終了した直後に地震が発生しました。病室には、母と長男がいて、ベッドから落ちそうになるほどの激しい揺れになす術もなく動けないでいました。すぐに担当の看護師長が駆け付け、私も外来から駆け付け大丈夫、建物は倒れないからと励まし続けましたが、長い揺れに私自身も不安に成る程でした。塩竈市の防災放送より、大津波警報の情報が流れ、エレベーターが停止している為スタッフが5～6人のスタッフでシーツごとからだを持ち上げ、階段で3階まで運びました。8月に東京から帰省し、笑顔で元気な姿を見せてくれました。

いけの医院ではその後、停電の復旧までに10日を要し、3月20日に復旧しました。水道の復旧はさらに4日過ぎの24日でした。水道が復旧するまでの2週間はトイレの使用を制限しなければなりませんでした。沐浴も出来ず、褥婦のシャワーも使えないという日々でした。

自家発電の維持には燃料補充が欠かせません。タンクには24時間分の燃料しか入らない

為、ガソリンスタンドに依頼しましたが、軽油はあるのに停電の為汲み上げられず、調達出来ません。途方に暮れていたところ医院の施工会社の現場監督が、交通事情の悪い中、仙台の工事中の現場から軽油を40Lづつ二日間運んでくれました。塩釜市内では、食料の調達もままならない状況で、入院患者さん、職員の給食を賄う算段をしなければなりません。電話も通じないため、看護師長が山形県の実家に車を飛ばし、飲料水、米、野菜、卵さらにお姉さんに頼んでパンを300個焼いてもってきてくれました。さらに実家の会社で備蓄している軽油をドラム缶3本、クレーン車で運ぶ手はずをとってくれ、翌日搬入されたので、自家発電も無事運転継続できた次第です。出入りの業者さんが、停電のため、冷蔵庫が機能しないのでと、肉、魚を使って欲しいと持って来てくださり、なんとかしのぐことが出来ました。その他沢山の方々がさまざまの物資を援助して下さい、皆様の暖かいお気持ちが有難く、感謝の毎日でした。職員に怪我や津波の犠牲者は出なかったのですが、二人が家族を失いました。家屋を失ったり、車を流された職員も数名おります。このような災害が、またいつ私達を襲うか、しれません。医院として、リスクマネジメントを更に強化しなければならないと考えております。ハード面のみならず、日々の心構えとして、人の和を大切にし、絆を太くしておくこと。そして、いつか援助する側に立たなければならないと考えております。



災害時の母子支援に必要な事 災害直後の避難所での母子への支援

助産師

2011年3月11日14時46分の地震の時、私は母の葬儀の為に3人のこどもを夫の両親にお願いして、夫と共に南三陸町の実家にいました。大津波警報をうけて、着の身着のまま岬の高台に避難し、実家や周りの家々が津波にのまれていくのを、ただ茫然と眺めていました。

私と同じ岬に避難した人は約70名。3月とはいえ雪が降り積もり、日が暮れ真っ暗な中、360度押し寄せる津波に囲まれ、住宅が壊されかき混ぜられる不気味な音が響く中、一晚野宿をしました。長い夜があけ、高台にあったはずの実家は土台だけを残して流され、防波堤も道路さえも無くなり、ガレキの山だけが残された変わり果てた故郷の姿を見ながら、道なき道を長い時間をかけて、指定避難所である海洋青年の家にたどり着きました。

避難所はライフラインがすべてストップしており、約280名の避難者は体育館に布団を集め、身を寄せあって寒さをしのぎました。私は、看護師である事を自治会のリーダーに報告し、介護士の資格を持つ2名と救急救命士を目指している高校生を紹介していただき、医療チームの活動を開始しました。まず避難者の健康状態の実態を把握し、外傷者の初期治療、病人のヘリコプター搬送への対応などを行いました。そのような中で乳児は8ヶ月の完全母乳の子が1名でした。

◎母乳育児中のお母さんとの出会い

8か月の乳児を育てているお母さんから、おっぱいが出なくなったと相談を受けました。体験した事の無い大地震と大津波から、避難所での体育館でのプライバシーの無い非日常的な環境で授乳しなければならない状況でした。も

しかしたらいつもに比べると、一時的に分泌が低下したと感じたのかもしれませんが。授乳の様子を見せてもらおうと、乳房緊満もあり母乳の分泌は良好で、赤ちゃんもごくごく嚙下音が聞こえながら飲んでおり、丸々と太ってご機嫌な元氣いっぱい赤ちゃんで、何の心配もない状況でした。私は前日までの状況はわかりませんでしたが、相談を受けた時点での母子の状況から判断して、まったく心配ないことを伝え、いつでも相談にのることを約束しました。

私が以前勤めていた病院のお話をする、付き添っていたおばあちゃんが23年前にその病院に切迫早産で入院し、出産後は搾った母乳を届けていた赤ちゃんが、立派に成長してお母さんになっていたという事がわかりました。おばあちゃんも母乳の大切さをよく理解した上で、母乳育児をしているお母さんの支援をしている事が、とてもうれしく感じられました。

◎母子にとっての避難所の環境

避難所には他に幼児もいました。夜7時になると電気の無い体育館にいる人達は、眠る事しかありません。そんな中、夜泣きの声が体育館じゅうに響き渡り、こころないひとの「うるさい！」という声もありました。お子さんをあやしているお母さんはどんなにつらい思いをしているかと心が痛みました。

避難所には一部屋に8人収容できる宿泊棟があり、寝たきりの方などに使わせていただけていました。施設の責任者に相談して、その1部屋を乳幼児とその家族の為に使わせていただく事にし、プライバシーの無い状況で授乳をしなければならない事や、夜泣きをして他の人に気を使わなくてもいい環境の整備ができまし

た。お部屋に訪問すると、こども同士と一緒に遊び、お母さんたちも少しリラックスしてお話している様子で安心しました。

◎授乳中のお母さんには十分な食料を

津波でほとんどが流されてしまった為、避難所に残された食料だけで280人が何日生き延びなければいけないかわかりませんでした。避難所に物資が届いたのは3日後で、それまでは1日1食で過ごさなければなりません。支援物資が届く前から、家族や周りの人がお母さんに優先して食べ物を確保してくれていました。数日であれば、お母さんが十分な食事を取れなくても、母乳の分泌には影響がありませんでした。

◎補完食（離乳食）のこと

8ヶ月の乳児には補完食（離乳食）が必要となります。避難所にはプロパンガスとお米などの食料がいくらか残されていました。物資が届くまでは、お米にインスタントラーメンやうどんなど、あるものをいろいろ入れて量を増やしたお粥の炊き出しがあり、そのお粥を補完食として利用しました。

◎まとめ

災害直後の避難所で、私が母子に対して実際に支援したことは、母乳育児中のお母さんの不安な気持ちに寄り添い傾聴し、母乳育児の専門家の視点で観察した結果、なんの心配もいらない事を伝え、お母さんの不安を取り除き、災害時に母乳育児を続ける大切さを伝えたことでした。そして、プライバシーが守られた場所で授乳できる配慮、お母さん達が集まって授乳したり、励ましあったりできるスペースを確保した事でした。

今回は人工栄養中の方の支援は必要ありませんでしたが、もしもあの状況で粉ミルクが必要な乳児がいたとしたら…3日間粉ミルクが届か

ない状況でどんな支援ができるか、粉ミルクが届いた後のカップ授乳のための安全な水などの確保など、もっと違った支援が必要になったと考えられます。災害時は、どんな状況下でどんな支援が必要であるか予測が付きません。その中で、通常行っている事以上の支援はできないのだと痛感しました。災害の事を考えると、母乳育児のお母さんが増えるように、普段の支援を充実させることがとても大切だと感じました。

東北大学病院産科病棟の東日本大震災記録

東北大学病院婦人科病棟

東北大学病院はベッド床が1,308床・東西17階まで病棟があり、産科病棟は東6階に位置している。平成23年3月11日（金）14時46分地震発生時、東6階の産科病棟（42床）には入院患者さん28名・新生児5名が在室・分娩進行者が2名おり、すぐに患者さんの安全確認をした。付添いのいない個室の妊産婦さんにはスタッフを配置、その後デイルームに集めた。5人の褥婦さんには防災用スリング（新生児の抱っこバンドと防災頭巾）を配布し、全員防寒具を着て貴重品を持ちいつでも避難できるように指示した。ご家族の避難場所は第2中学校に指示されたが当科の利用者はなかった。徐々に休みや夜勤明けのスタッフが駆けつけ救急部等に応援に入った。

20時ころからは他施設が被災のため帝王切開術が困難となった患者など、急患搬送が翌朝まで続いた。中には津波に遭い意識のない妊婦搬送、という連絡があり（一緒に来た方も裸足のまま足の包帯には血がにじんでいた）その後到着し、妊婦さんは助かった。所持金も携帯電話も流されて何もない…。廊下のソファに眠る小さな子どもに毛布を掛けてあげることしかできなかった。翌日、母児のみの帰宅不能者に関して13階の空き病棟に入室許可がおりたが、退院扱いのため、給食もなく（粉ミルクもない）入れない状況だった。結局空床のある病棟に次々転棟させた。

手術室が使用不能となったため、12日の分娩3件のうち、1件は分娩室で帝王切開術を実施した。以後も連日手術が続いたが数年前から超緊急帝王切開術実施に向けての訓練を行っていたのでスムーズに病棟で手術ができた。分娩数は1日5件から8件、1日入院数6名から7名、

と多く推移した。

急患は13日に13名、それ以降も連日（2日間）14名等と多かった。病床稼働率は14日以降100%近い数値で推移し（16日は100%）1日入室新生児数も11名～19名と多い日が続き、マンパワー不足のため休みのスタッフを夜間に出動させた日もあった。14日に産科外来を再開し、病棟から助産師2名を派遣しトリアージをしながら実施できた。

15日には被災地（開業産婦人科）の助産師から応援の連絡があり、数日分娩介助等をしていただき大変助かった。この日は公立気仙沼病院から妊産婦のヘリコプター搬送が1日で7名あった。また、他施設からの妊産婦搬送増加のため入院期間の短縮を開始した（産後3日目退院、帝王切開者は5日目に抜糸して退院）。退院時、ビタミンK2シロップをシリンジに入れて持参させ、地域の開業助産師（宮城県助産師会）をマップを活用しながら紹介した。

災害対策本部を東4階に立ち上げて病院長が指揮をとり、連日1日2回本部会議（多職種）が開かれた。震災直後は断水と停電（しばらく自家発電）でトイレ問題が発生したが、何とかクリアした。セキュリティードアは動かなくなったが、病棟内の大きな施設破損や機器破損はなかった。都市ガスが長期間止まりボイラー使用不能で給湯は全く無く、暖房も利かず病院は寒くなった。産科病棟には褥婦用に幅広ベッドが10床あり、赤ちゃんはいつも母親と隣り合わせだったため寒さは乗り切れた。電話は院内PHSが時々使用できたが殆ど全てが紙と口頭伝言で動いた。患者給食は、夕食からしばらくの間非常食をスタッフが準備し配膳した。粉ミルクは病棟で作成開始（自家発電によりポッ

ト使用・瓶の消毒は専用消毒液)をしたがほとんどが母乳栄養のため回数はわずかであり、3日後粉ミルクは栄養管理室で作成可能となった。カップ授乳は数年前から指導をしていたが、家庭での消毒液入手困難を考え、煮沸消毒指導や手絞りによる搾乳方法の指導を行った。「災害時の乳幼児栄養に関する指針」を、みやぎ母乳をすすめる会の先生から教えていただき、また「災害時の母乳育児支援情報」のメールを全国助産師教育協議会(宮城県助産師会経由)からいただいたので、それらの情報を産科スタッフ全員に配信した。また、西病棟に位置するNICUでは母乳バッグが入手困難となったため、支援物資が到着するまで母乳の保存が困難になった。交通機関や郵送機関の麻痺により、母親が面会に来られないとか母乳が届けられないという事態も発生していた。

震災の翌日、シーツと毛布が不足になると連絡があり、全ての物の節約をした。14日に中材の高圧滅菌が不能となり、医師が数か所の施設回り(1日2回)をして協力し合い、24日にやっと復旧した。

給湯が不能のため洗髪希望者(10名以上)には洗髪機で湯を保温し、病院内ボランティアに洗髪をしてもらい助かった。病院ボランティアは(主に東北大学学生)900名以上に上った。気仙沼と石巻に医師がお産セットを持参し支援もした(後日業者からの料金請求はないことになった)。16日(水)には、おむつが不足し、手配をしたが手違いで他部署や他施設に全て運ばれてしまい、非常に苦労した。災害対策本部に産科分の確保を直接依頼した。17日(木)新生児用エコリシン点眼液が不足し、使いまわし、その後は使わない方向となった。新生児の着物も病棟で洗濯をしたりしていたが23日から院内業者が再開となった。4月以降、宮城県助産師会から妊産婦さん用の支援物資が届き、産科病棟に運ぶことができた。

スタッフの安全確認は最終的にできたが、家

族や親戚が津波に遭ったり、実家が流されたり床上浸水になったりしたスタッフがいた。涙を流す姿や辛い姿を見つけては休みをあげたが、間もなく自主出勤して黙々と働く。家にいても何もできず苦しかったのだろう。通勤困難者が続出し(交通手段・ガソリン問題・けが)、やむなく面談室や洗髪室で何日も夜を明かしては働いた。現地で救援活動するスタッフもいた。

思い返せば、エレベーターが復旧するまでの間の階段(17階まで)の往復では、患者さんの移動や報告連絡のために本当に大勢の人と挨拶を交わしながらすれ違った。挨拶はあたたかく、階段はとても狭いと感じた。炊き出しでいただいたおむすびの美味しかったこと。空腹と水分不足の日々。病院でのボイラーが作動せず、自宅のガスも1か月以上復旧せず、水でのシャワーの辛さを味わった。みんなで苦しみ、助け合ったことが昨日のようによみがえる。医師看護職・事務職等々、全ての人が1つに繋がり、病院は寒かったが心はとても暖かかった。生きなければ!あげられる愛をあげなければ!会議はいつも立ったままで骨折中の私は苦しみのせいもあったのか、時々脳貧血状態になったが倒れる前になんとか廊下に出て座り、聞き耳を立てた。自宅にたまに帰り、地域に貢献できなかったことを悔いた。町内会避難所で活動してクタクタになった近所のおばさんに水を運び、少しの食事を運ぶことしかできなかった。命と絆を大切にしながらこれからできることをまた前向きに取り組んでいきたい。

災害時の乳幼児栄養関連の出来事 ～とも子助産院の場合～

とも子助産院 助産師

伊藤 朋子

1. 非常用水・燃料が役立った。

震災発生時、当助産院には入院母児はおらず、上の子の卒園式あるというので、託児していた3カ月児が1名いたのみだった。金曜日で休診日だったため外来者もおらず、院内にいたのは助産師が3人と在宅ケアしていた要介護5の父だけだった。赤ちゃんは、数時間だけの預かりのつもりが、夜に両親が迎えにくるまでの長い間、お預かりすることになってしまった。母乳だけで育てている赤ちゃんだったが、幸い哺乳瓶を受けつけてくれて、避難している駐車場の車のなかで3回授乳することができた。



ライフラインがストップしていたが、非常時に反射式石油ストーブや、非常用水を備えてあったことと、アウトドア用品を持っていたことで、お湯の用意や哺乳瓶の煮沸消毒ができた。ただ、母乳育児を推進する立場から、普段の粉ミルクのストックが少なく、預かっているベビーの数が多かったり、期間がもっと長かったりしたら、まかないきれなかった。母乳育児推進でも、非常用の粉ミルクはある程度、備えておくべきだと思った。避難するとき、スタッフ助産師が機転を利かせ、湧いていた電気ポットのお湯や哺乳瓶・粉ミルクを一緒にもって避

難してくれていた。

寒い日だったので、お湯を保温するための魔法瓶や、湯たんぼ・アルミシートが役に立った。電気がなくても使えるものを用意してあったのが、良かった。

停電でインターホンも鳴らない状態だったが、「インターホンを押しても誰も出てくれないので、休診だと思った。」という妊婦さんもいて、停電の4日間、助産院の玄関に、ランタンを灯して、健在であることを示した。また、助産院でできること、できないこと、母乳を飲ませつづけることの大切さなどを、分娩用の防水シートでポスターを作って、玄関に貼りだした。「それを見て、母乳さえあげてれば、いいんだと思ってホッとした・・・。」とあとから多くのお母さんが言ってくれた。



2. ビタミンK2シロップ

震災後数日たってから、小児科医よりメールがあり、「ガソリン不足で1か月健診に来院できない赤ちゃんのために、ビタミンK2シロップを飲ませてもらいたいのので、紹介していいか？」と依頼があり、お受けした。実際に数名の母子が来院し、ママの健診と赤ちゃんのK2

シロップ投与・体重測定などを行った。



3. 電話相談

NHKのテレビのテロップで、「妊婦産婦受け入れ先？」として当助産院の電話番号が全国版で流れたとのことで、電話パニックが2回起きた。2度とも、事前連絡等はなく、突然のことだったので、何のことかわからず、びっくりした。助産院が何も知らない妊産婦さんの親御さんや、遠隔地からの要領の得ない電話がひっきりなしに鳴って、大変だった。NHKには苦情の申し入れをしたが、その後なんの解答もない。

電話が多すぎて、助産院にいらしている方のケアに手が回らなくなったので、電話を日本助産師会のメンバーへボイスワープで転送して、助産院に直接来る方たちのために現場対応に徹することにした。平日の日中は東京本部、夜間休日は全国の開業助産師がシフトを組んで対応してくれた。香川・大分・兵庫・大阪・東京の助産所が協力し、24時間対応できた。かかりつけのお母さんたちには、ふだんより時間外専用電話番号を伝えしていたので、連絡に特に困らなかった。

せっかく電話相談できる体制が整ったので、避難所にポスターを貼って、妊産婦の電話相談を行っていることをお知らせした。多賀城市では、増刷して貼ってくださった。

相談内容は、多岐にわたったが、哺乳関係では、「母乳から放射能が検出されたと聞いたが、

粉ミルクに切り替えた方がいいのか？」というのが一番多く、「粉ミルクや支援物資を送りたいので、送り先を教えてください。」「乳腺炎の様だが、手当てを教えてください。」というものが多かった。

4. インターネットでの情報発信

ネットがつながってからは、信頼のおける情報源を探して、助産院のブログをマメに更新して、お母さんむけの情報を発信するように心がけた。放射能と母乳については、知識がなかったので、所属団体のメーリングリストなどのネット上の情報が頼りになった。

5. 緊急通行車両確認商標の発給

3月13日付けで厚生労働省より「緊急通行車両確認商標の発給について」の文書が宮城県助産師会にはいり、16日に当助産院にもお知らせがあった。しかし、助産院を空けて被災地支援に行くわけにも行かないと思い、申請せずにいた。ガソリン不足が深刻になるなか、出勤できないスタッフも多く、助産院の片づけや業務が思うように出来ずにいた。仙台市の医療整備課より支援物資を受け取りに来るように連絡もあったが、燃料不足で車が出せなかった。そんな中、「高速道路のパーキングのスタンドにはガソリンが補給されているから、緊急車両証があれば給油出来るらしい。」とか、「緊急車両専用のガソリンスタンドも設置されて、災害復興関係の車は給油できている。」ということを外来に来ている妊産婦さんより聞いた。そこで3月23日に泉警察署に緊急車証の申請に行ったが、「ガソリン目的での申請が多いから、実際にどこの避難所に何を持っていくのか具体的に確認が取れないと発行できない。」と断られ、発給不可だった。多賀城市の助産院では、すぐに発給してもらえ、おかげでガソリン入手も簡単になって、避難所めぐりや支援物資の運搬に役立ったとのことだった。

何に役立つのかがすぐにピンとこなかった緊急車証だったが、医療者として、災害時にまず発給をうけておくことで、いざという時にすぐ活動につけるのだと学んだ。



6. 早期退院の母子に、母乳育児の本と体重計を貸し出

余震が続き、食糧も少なく、母児を入院させておける環境ではなかったため、2組のお母さんに分娩後1日で退院していただいた。その際、母乳育児の本と体重計・湯たんぽを貸し出し、毎日電話訪問した。5日目に来院していただき、ビタミンK2シロップと先天性代謝異常検査を行った。2人とも経産婦さんだったこともあり、母児の経過は順調だった。

写真では、助産師はスキューエアを着こんでお産介助。いつでも避難できるように、みんな厚着していた。

7. 風呂ふるまい

都市ガスの復旧に時間がかかり1か月以上風呂が使えない家庭があったが、助産院は、灯油燃料の給湯器だったので、お湯が使えた。呼びかけて、お子さんのいる家庭にお風呂の時間貸しをしたり、赤ちゃんの沐浴ボランティアをしたりして喜ばれた。その際、体重や黄疸のチェック、支援物資の配布などをおこなった。

8. 母乳が、最大の非常食

これまでも、母親クラスでは、「崖の上のポニョ」の水害のシーンの話をして、母乳育児を続けるメリットは、非常食として役立つ事だ…といつも伝えてきた。あとから、「母乳でよかった。粉ミルクのお母さんたちは、避難所でお湯がもらえず大変そうだった。」という話を沢山聞いた。

9. 被災母子支援事業

宮城県助産師会は、産後母児受け入れ事業と、母乳外来と訪問ケアを3回まで無料で行うという事業を行った。病院の退院後の養育環境が悪かったり、育児に疲れ果ててしまったりしたお母さんたちを助産院で癒してやる事ができた。10月からは、家族や上の子の入院も無料で支援できるようになったのが、功を奏し、利用者が増えた。

母乳外来・訪問については、助産師会所属の開業助産師で月500件程度の母乳ケアを無料で提供できた。開業助産師を利用した約半分のお母さんが無料のケアの対象となった。

MIJO（みやぎ元気助産師チーム）が、日本財団より受けた助成金をもとに、助産所外来・訪問を無料でおこなう事業を行い、平成24年1月～3月初は約1,500件の利用があった。

10. 毛糸のおっぱいプロジェクト

9月に、助産師とお母さんの有志で、毛糸のおっぱいプロジェクトを立ち上げた。被災した高齢女性たちに、母乳育児支援に使う乳房模型を毛糸で編んでもらい、被災者の生きがい・仕事作りと母乳育児支援を一緒に行っていこうという企画。趣旨に賛同して下さった母乳育児支援者たちが、毛糸を寄付や、乳房模型を購入してくださり、11月末までで、約50万円を被災者の編み手さんたちに制作費としてお渡しすることができた。作品は好評で、平成24年5月現在も事業継続中。

とも子助産院

〒981-3124

宮城県仙台市泉区野村字野村 95-6

TEL 022-772-5960

FAX 022-772-5961

<http://www.tomo-j.jp/>

tomo@tomo-j.jp



毛糸のおっほい プロジェクト



震災を振り返り

南三陸町

私が新生児訪問を始めたのは、平成 23 年 4 月からです。

震災から 3 週間経過しており、生活状況は、被災された方は避難所での生活を送っており、自宅が残った方も、ライフラインは何も復旧して、水は給水車から運搬し、食事は配給品が配られ温めたり切ったりする程度のものでした。ガソリンはどうか他町で確保できた状況で妊婦健診もどうか行けている状況だったと記憶しています。4 月初めには電気がつき、生活水は、7 月には出るようになりました。

医療のサポートは、小児科は東北大の M 先生と産婦人科は石巻日赤の C 先生が出向いて下さり、困ったことはないかと話を聞きに来てくれました。

M 先生からは、赤ちゃん生育ネットワークからの寄付金で新生児訪問の車のレンタルをしてもらい、新生児訪問の聴診器をいただきとても助かりました。また、放射能に関する情報をいただいたりし、南三陸町は問題ないとの事でお母さん方に安心を与えることができました。

産後夫を津波で失い子どもたちと離れられないとの理由で新生児の 1 か月健診に行けない方がおり、歌津中学校の診療所に来ていた埼玉県東松山市の I 先生に自宅へ往診してもらい、1 か月健診を受け、ビタミン K2 シロップの投与もしていただきました。

C 先生からはドップラー胎児診断装置を貸出してもらい、妊婦の状況調査をかね訪問を行うときに腹囲や子宮底を測定し、お母さんに赤ちゃんの心音を聞かせてあげることができ、たいへん喜んでもらえました。

ひとりだけ、産後の 1 か月健診に行けない方がいて C 先生に避難所の民宿で産後の健診をし

ていただきました。

被災した妊婦は、夫の実家や自分の実家が内陸にある方は、移動して生活を送っていましたし、町内の実家や親せき宅を頼れる方は、そちらで生活をされていました。避難所で生活されていた方は、確認されているだけで 3 名いました。そのうちの一人は、新潟の一時避難プロジェクトで湯沢に行きました。イスラエルの医療団に妊婦健診をしてもらい、超音波検査で子宮内胎児発育遅延であることがわかり、産前 1 か月より宮城県立こども病院の近くにあるマクドナルドハウスに入居して産後 1 か月まで過ごした方が 1 名、もう一人は、生まれるまで、避難所の方が安心との理由で小学校の避難所で生活された方がいました。

産後新生児を抱えた方は、大きな避難所で生活している方はいませんでした。自宅で生活していた方はいて、被災後粉ミルクをもらいに避難所に行き 1 日分を袋でもらったという話を聞きました。そうしているうちに、友人が内陸より購入してもらって来てもらい急場をしのいだようです。しかし、南三陸町は報道のおかげで物資の到着は比較的早く、4～5 日で粉ミルク等もいきわたった感じでした。ただし、被災されている方には物資はすぐに渡されましたが、家が残った方は被災していないということで思うように粉ミルク等も渡らないという話も聞きました。

4 月末に出産されて、まだ、電気がついていない地区の方に、小児科の M 先生を紹介して発電機を借りていただきました。借りた 3 日後に電気が通って返却しました。

また、粉ミルクを作るのに、ミネラルウォーターはダメという話で、給水車の水を沸騰させ

て使うように話しました。

新生児訪問をしていては、被災がらみでEPDS（エジンバラ出産後うつ病評価尺度）が8点以上のかたが多く、再訪問をするケースがおおかったです。ほとんどは、1か月で正常範囲にもどるケースでした。兄弟のいる方では、被

災後、暗い所に行けないこどもとかもいて、その対応についての話をしたりしました。そのような傾向も8月過ぎからは、少なくなってきた状況でした。

手記 16

災害を母乳で乗り切る

東松島市

3月11日地震直後、私は2人の子どもを連れて自宅近くの中学校へ避難しました。

津波は校舎の2階近くまで押し寄せ、完全に孤立してしまいました。

水も食料もない中、私は1才半になる娘に母乳をあげることができたのがせめてもの救いでした。

1人目の出産の時、おっぱいを吸わせましたが、あまりの痛さに、すぐ断念して粉ミルクで育てました。しかし2人目の出産の時は、自分の年齢のこともあり、最後の出産、子育てになるんだろうなあと、一生懸命おっぱいを吸わせ、母乳で育てていました。

娘は1日3回の食事の他、グズった時、寝る時におっぱいを飲んでいましたが、まわりではそろそろ卒乳している子が多く、私もどうしようかと考えていた時期でした。

避難した中学校には600人位いました。その中学校の一室で、おばあさんに抱っこされた、まだ首もすわらない小さな赤ちゃんがいました。お母さんはいませんでした。粉ミルクもありません。私は暗闇の中、そっと赤ちゃんに近づき、私のおっぱいを飲ませてもいいですか？とおばあさんに聞きました。赤ちゃんをたくされ、右のおっぱいをあげました。ここにいる間は、右は小さな赤ちゃん、左は娘の為のおっぱいと決めました。しかし、水も食料もない中、

私のおっぱいもあまり出なくなってきました。

2日目の夜になり、やっと少しの食料が届き、食パン一枚を4人でわけ、水はスポイトで口の中をしめらせる程度でした。

私はできる限り娘と、そして小さな赤ちゃんにおっぱいを吸わせ続けました。

その後、赤ちゃんはお母さんに会うことができたので、私達家族は4日目に、中学校を脱出することにしました。

まだ水も引かない中、2階の窓から、体育館へ続く渡り廊下の屋根の上を、足もとにはられたロープをにぎりしめ、やっとの思いで外へ出ました。

あれから8ヶ月、いつのまにか私のおっぱいは出なくなり、2才を過ぎた娘は、おっぱいを飲むことはなくなりました。少しさみしい気持ちです。

最後に私のおっぱいは、娘とあの小さな赤ちゃんの為に力をふりしぼり、役目を終えたのでした。

栗原市立栗原中央病院 スタッフ

完全粉ミルクで育てていて、オール電化だったので、お湯の確保が大変だった。また粉ミルクを買いに行っても売り切れだったり、他の店をまわろうとしたがガソリンも入れられる状況ではなかったので、粉ミルクを薄めに作ったりした。

役所より一人一缶粉ミルクの支給があった

が、もしこれで間に合わなくてどこからも粉ミルクを手に入れられなかったら、どうしようと考えた事もあった。

哺乳びんの消毒をしていたが、水が一時濁った状態だったので、消毒液用の水の事も心配した。こんな時こそ、母乳だったら…と思った。

若林区大和町 8歳、4歳、1歳(当時)の母

3月11日、息子の幼稚園年少組、進級前のランチ会を自宅で開催中、震災にあいました。幼稚園からは降園後だったので、親子9組、23名がそれぞれ手近な子を抱え、和室で揺れに耐えました。自宅は古い一軒家。避難用に縁側のサッシと玄関をあけ、下の子を、おんぶひもでおぶい、毛布や布団をだし、寒さ対策をしました。動かずに揺れに耐えている間に、寝てしまう子もいました。幸い倒れるものの無い部屋で、恐怖も皆で分かち合えたので、ショックは少なかったように思えます。

すぐに主人が帰宅し、小学生の娘を迎えにってもらえたのも幸いでした。下の息子は1歳0ヶ月。布おむつ使用。母乳のみ。離乳食を適当にすすめていたところでした。幸い水道が使えたので、布おむつを継続(水洗いのみでも問題なしでした)。翌日区役所にいったとき、NHKのインタビューで「小さいお子さんかかえてどんなことが大変ですか？」と聞かれたのですが、「布おむつで母乳なので特になし。子ども達の日常に助けられている」と答えた記憶があります。大丈夫と自分にいいきかせて虚勢をはっていたのかも知れないですが、母乳、布おむつサイコー！やっけて良かった！と自信を

持てたのは事実です。小さい子どもたちが普段通り遊んだりふざけたりしているのにだいぶ助けられました。その日常を保つために、平常心で、映像などで恐怖をあおらないように気をつけました。

離乳食をあまり食べない息子でしたが、震災後の定番となった、具沢山の汁に乾麺をそのまま入れてゆでる「おくずかけ」がヒットし、食欲もりもりでました。(別名ぐだぐだスープ)つられて兄弟、親も「今食べなきゃ！」と震災太り。。。子ども達の食欲がすごいという話はあちこちで聞きました。

灯油のストーブが3台あったため、煮炊きには不自由しませんでした。(ご近所に貸し出しました)

我が家はガス釜の風呂だったため、何度かオール電化住宅のお友達宅にお風呂を借りにきました。

大人だけだったら頼みにくいところ、小さい子連れだと遊びにくい感覚でお借りできてありがたかったです。いろんなお宅で子ども達もマナーを覚え、お風呂ジブシー生活はなかなか楽しかったです。

放射能については、情報が多すぎて、買い物

にいつでも食材を選べず帰ってきてしまったり・……。窓を開けてみたり閉めてみたり、水を買ったり炭を買ったり右往左往しました。いろいろインターネットで情報を調べるうちに、結局は自分が納得、信頼できる情報のみを選んでいくことに気がつき、答えは自分の中にあ

る！と気づくことができました。

怖かったこと、いらだったこともあるのですが、今こうして振り返ると、やはりありがたかったり、ラッキーだと思えることも多く、人のご縁に、支援に感謝です。

手記 19

仮設住宅 七ヶ浜町吉田浜

3月11日、私は里帰り中で岩手県釜石市にある実家にいました。

14時46分地震がおきてすぐ家族全員はだしで外に飛び出しました。

実家は海からはかなり離れた山の中にある為津波の被害はありませんでしたが、地震によって壊れ、家の中に入れなくなってしまいました。

炊飯器に残っていたご飯でおにぎりを作り、その日は車中泊しました。

1晩でおにぎり1個、続く余震、その日は眠れませんでした。夜中ラジオで津波を知りました。

次の日は避難所へ行き茶碗1杯の雑炊を毎食食べました。

お腹がすいてすいてたまりませんでした。

自衛隊が来る日まで1杯の雑炊が続きました。

お腹はすきましたが幸いにも母乳は出続けました。

風呂に入れず替えの下着もなくとても汚れていたのでウェットティッシュで毎回乳首をふきながら授乳しました。

支援物資が届くようになってからは菓子パン、カップラーメンを毎日食べました。

オムツが届いた時は本当に安心して涙が出ました。

毎日乱れた食生活だったので壊れた自宅にあった青汁を探し出し飲んでいました。

震災10日後にようやくお風呂に入りました。

粉ミルクのママは、粉ミルクを水に溶かしてやったりしていました。

不衛生で、ライフラインが完全に停止している中、母乳だったことが1番のすくいでした。

お母さん達が経験した東日本大震災 ～仙台市太白区长町～

母乳育児相談室まんまはうす 助産師

武者 文子

2011年3月11日の午後、私は母乳相談のために来所していたお母さんと赤ちゃんと3人でいました。赤ちゃんの体重を計り、洋服をほとんど着せたところで突然、激しい揺れが始まりました。しばらく部屋で揺れが収まるのを待ちましたが、激しくなるばかりでした。「だめだ。外に出よう。」と赤ちゃんを抱っこしてお母さんと3人で倒れそうになりながらなんとか玄関の外に出て、その場で抱き合っ、蹲りながら揺れが収まるのを堪えていました。しかし、いつまでたっても揺れが収まらず、もうだめかと思いました。一度収まりそうになり、再び強く揺れました。その時にはお母さんと一緒に思わず、「きゃー」と叫んでいました。ようやく本震が収まった時には（これで宮城県沖地震は終わった。なんとかクリアできた。）とほっとしました。その日はとても寒く、赤ちゃんもいるので、部屋に入りたかったのですが、部屋に入ろうとすると余震が来て地面がぐらぐらんと揺れるので、危険を感じ中には入れませんでした。すぐ停電したので、今日はこのままお母さんと赤ちゃんが家に戻るのには難しいと思いました。相談室の2階に住んでいる学生さんもこわいこわいと下に降りて来たので、今日はこの4人で過ごそうと覚悟を決めました。幸い相談室はアパートの1階にあり、水が出たので、相談室の小さなバスタブに水を貯め、学生さんを誘って近くのお店に買い物にいきました。お母さんと赤ちゃんには毛布を渡し外で座って待っていてもらいました。お店で震災後での一番のお客さんになり、水、ジュース、カップヌードル、パン、ろうそく、マッチ、ご飯などを買い込みました。相談室に戻ったところ、赤ちゃん

とお母さんの姿がなく、はぐれてしまいました。後でわかったことですが、赤ちゃん連れで外にいることを気の毒に思った近所の方が、自宅の駐車場の車に乗せてくれてカーナビでニュースを見ていたそうです。そのお母さんは津波の被害も大きかった若林区の方で、自宅が心配になり、ガス漏れでひどいにおいが充満していた長町の商店街を通り、赤ちゃんを抱いて歩いて自宅に帰ったそうです。

太白区长町周辺のライフラインは、断水はありませんでしたが、電気の復旧に5日間。都市ガスの復旧に約1か月かかりました。相談室はプロパンガスだったので、電気がついたらガスも復旧し、5日目からお風呂に入ることができました。最初は自分の相談室で出来る支援をしようと思い、助産師仲間5人集め、赤ちゃんと産後のお母さんのお風呂サービスを企画しました。各機関にお知らせし、太白区の保健師さんたちが避難所にいるお母さんやおむつかぶれのひどい赤ちゃんを紹介してくれましたが、この時すでにガソリンがなく、利用はあまりありませんでした。後でお母さん方に聞いたところ、ベビーバスにポットで沸かしたお湯をためて子どものお風呂くらいならなんとかあったとっていました。

私は産婦人科クリニックでも時々勤務をしていましたが、3月11日の震災の最中にお産が始まった産婦さんがいて、強い余震の中で赤ちゃんを出産されたそうです。その方は沿岸部の方で、陣痛が来なかったら多分津波にのまれていた。赤ちゃんに助けられたと話していました。このころは食糧不足から産科クリニックでの入院期間が短く、出産した次の日に退院した

お母さん方も多くいたと思いますが、太白区の保健センターの新生児訪問事業はガソリン不足のため、3月中は実施できず、お母さん達へのケア不足が続きました。

また、12日には津波で7か月の赤ちゃんを流されたというお母さんがおっぱいを止める薬を処方希望で来院したそうです。

クリニックは震災時の停電の後、自家発電機が4日間フル活動しましたが、5日目に壊れました。6日目にはスタッフのガソリン切れが相次ぎ、出勤出来ない人が多くなり病院閉鎖になりました。出産予定日が間近の方と退院できない切迫流産や早産の妊婦さんは仙台日赤病院が引き受けてくださいました。仙台日赤では毎食給食がでたそうです。ある日の食事はカロリーメイトと大根おろしで、お水はコップに3センチくらいと聞きました。どこでも食糧不足だったのに、よく食事を出していたと驚きました。勤務者のガソリン切れは仙台日赤のスタッフも同じです。同じマンションに住んでいる日赤の看護師さんは4日間自宅に戻ってきませんでした。

私は赤ちゃんのお風呂の利用者がほとんどないため、やはり沿岸部に支援にいかないと本当の支援は出来ないと思い始めていました。山元町に住んでいる友人の助産師が自宅を流されながらも避難所のボランティアをしていると聞き、震災の2週間目に保健師の友人と二人で山元町にいきました。そのころ、山元町の避難所ではインフルエンザが流行っていて、助産師の友人が200人の被災者から1本の体温計で感染者を確定し、隔離して感染を広げないよう奮闘していました。震災後10日目くらいより、5人一組の医療チームが巡回医療活動を開始し、訪問した避難所の保健室には福井県の保健師さんが常駐し始めたころでした。避難所ではミルクが山積みになっていました。インフルエンザが流行った時に、タミフル飲んだら母乳は与えないようにという医療者もいて、お母さ

ん達が混乱した場面もあったようです。また、支援物資としてたくさんミルクをいただいたので、もったいないから飲ませようというような動きもありました。お風呂に入れないので、乳首を吸わせるのもかわいそうというお母さんの相談もありました。その日は4か所の避難所に行きましたが、授乳中のお母さんは一人だけでした。亘理町には小さい子供がいるお母さん達を集めた避難所が一か所あると聞き行ってみましたが、みんななんとか行き場を見つけたようで、すでにその避難所は閉鎖になっていました。小さい子供を抱えての避難所生活は周りへの気遣いも大きく、お母さん達は親戚や友人の家を頼ったり、すぐにアパートを契約して入ったり、動きが早かったようです。中には避難所の駐車場の車の中で生活している方や友達の親戚の家を頼り、1か月ほど北海道で生活した方もいました。

岩沼で被災した別の友人は、小学校の3階に避難して助かりました。小学校の2階まで津波が来たため、身動きが取れなかったそうです。その時、赤ちゃん連れのお母さんが、授乳中の方におっぱいをもらおうとしていましたが、ミルクで育っていた赤ちゃんで、母乳を吸うことができずにずっと泣いていたと言っていました。震災当日はみんなが我慢をするしかなかったのに、それでもずっと赤ちゃんが泣いていることで周りの人達がぶつぶつ文句を言っていたと話していました。

3月21日には市立病院の近くの避難所で感染性胃腸炎が流行しているのので、ミルクの赤ちゃんはカップ授乳を勧めるようにと東北大学からカップ授乳の仕方が詳しく書かれた資料がメールの添付で届きました。仙台市内の避難所は保健師さんが毎日巡回していたので、支援の資料として保健師さんへお知らせしました。また、私の相談室では、またいつ大きな地震が来てもいいように、常に赤ちゃんをお腹いっぱい状態にしておきたくて、しょっちゅうミルク

をあげていたら母乳の出が悪くなったと相談にきたお母さんがいました。3月4月は大きな余震も多く、母乳育児をしているお母さん達より、ミルクや混合栄養で子育てしているお母さん達の方が、緊張して子育てしていたように感じました。母乳育児のお母さん達はほとんど全員が「母乳でよかった。」と感想を言っていました。震災後2週間ほどで使い捨て哺乳瓶が支援物資として相談室に届き、大きな余震に備えて混合栄養やミルクのお母さん達に配布することができました。

4月に入り、ガソリン不足が解消されて新生児訪問を再開すると、太白区には沿岸部から引っ越ししてきたお母さん達がたくさんいることが分かりました。一日3軒訪問中、3軒とも沿岸部からの転入者という日もありました。あるお母さんは自宅の浸水で避難所、実家、友人宅など生後1か月の赤ちゃんを抱えながら転々とし、7か所目で泉区のマンションを契約して入居した1週間後に4月7日の余震でマンションが壊れ、立ち入り禁止になり、太白区のアパートでやっと落ち着いたけれども、泉区のマンションの敷金は戻らなかった。母乳育児だったので栄養の心配はなかったけれど、お風呂に入れない間は、赤ちゃんのおむつかぶれが治らなくてとてもかわいそうだったと話されていました。

6月になり、日本助産師会と国際協力NGO ジョイセフの支援を受けて、宮城県の開業助産師が被災したお母さん達に無料の母乳育児支援を一人3回まで実施できることが決まりました。被災の程度は助産師の判断でよろしいと緩やかな規定を設けて頂いたことで、罹災証明書の提出をしなくても、地震で困ったことを経験したお母さん方に無料で支援することができました。母乳育児の相談の他、震災の時のことを語ることで、お母さん達の気持ちの発散の場もなったようです。放射能の心配や、地震で亡くなった家族や友人のこと、実家を失った事な

ど、お母さん達はたくさんのお話を聞きました。お話をきいていると、宮城県民全員が被災者であり、被災者同士で役割分担をしてこの危機を乗り切っているということが分かりました。仙台市職員の妊婦さんは、仙台市のつなぎを着て避難所に毎日支援に通ったそうです。避難所にいる妊婦さんは、お腹が目立たないうちはマタニティマークをつけていることで、さりげなく妊婦をアピールできてよかったとお話されていましたが、仙台市職員の妊婦さんは、つなぎにマタニティマークはつけられないわ。とお話されていました。

11月からは東京都助産師会からの支援を受けて、無料のベビーマッサージ教室をはじめました。参加したお母さん方での懇談や助産師への質問コーナーなどを設けています。みんなで地震の時の事や心配事を語り合って、少しずつ元気になりたいと思います。津波で家族を亡くしたり、家や車を無くした人の中にはまだまだ希望が見えない人もいますが、みんなで乗り切っていきたいです。

母親

地震のとき娘は8ヶ月、生まれてからずっとおっぱいに苦戦していた私たちはK先生のおかげでなんとか軌道に乗ってきた、そんな時のことでした。もうミルクは足さなくて済んでいた頃です。(私はミルクを足したくない派でした)地震のときは自宅にいて私は恐怖のせいかノドがカラカラになりました。娘も喉が渴いているのではないかと思いましたが、「これはおっぱいを飲ませている場合じゃないぞ」と思い、すぐに残っていたポットのお湯でミルクを作り、子供に飲ませました。もちろんミルクの買い置きもなく、余っていたスティックタイプのもので80ccだけ飲ませました。離乳食も進んでいました。台所に行くのが怖くてバナナ1本だけ持ってその夜は家の駐車場の車の中で過ごしました。離乳食はバナナ1本。家の周りにはガス臭かったので、カセットコンロでお湯を沸かすこともできず、今夜はミルクはあげれないと思いましたが、車の中でも揺れたら怖いし、おっぱいをあげてる間に地震が来たらどうしようと思ひ、おっぱいは諦めてくれないかと思ひました。何時間も車の中にいたので異変に気付いたのかグズリ始めたので、もうダメだ、おっぱいあげようとそれから何時間もおっぱいを啜っていたような気がします。あんなに苦労した授乳ライフもこのときが一番、私と娘のお互いが上手に授乳することができたと思ひます。そして普段はおっぱいが足りないからか全然寝てくれない娘が、このときは良く寝てくれました。ただ、翌日にはガチガチに張りました。一晩車の中で過ごし、新車なのにもかかわらず、衛生状態が良くなかったのでしょうか、娘は生まれて初めてのものもらいができて目が腫れてしまいました。病院にも連れていけないし、もちろんお風呂も入れてあげれないし、かわいそうでした。でも本人はこの車中泊を楽しんでいるか

のようにニコニコでした。おっぱいはたしか一週間くらいは張っていたような気がします。K先生に会いたい、おっぱいが痛いからと言うよりも癒されたい。。と思ひました。その後のガソリン不足。結局K先生のところに行けたのはゴールデンウィーク前頃だったかと思ひます。感じたことは、完全母乳だからと言って、ミルクの買い置きがないのは困った。離乳食もあげれないことを考えると、赤ちゃんせんべいとミルクをひたしたものでなんとかかなるかなとか、なにかしらの安心につながるとは思ひました。ただ、私はミルクをあげたくないがために8ヶ月間苦労して完全母乳を目指してきてその成果がこの地震のときにおおいに役立った、完全母乳にして良かったと私も主人も痛感しましたが、そろそろ出産を控えてる友人が何人かいますが、なぜかみな「母乳メインでいきたいけどミルクものませたい」と言ひます。私は「地震のとき困るから完全母乳にしたほうがいいよ」と言ひ、みな納得してくれまひます。今は1歳4ヶ月ですが、子供用の非常持ち出し品として、レトルトの離乳食と赤ちゃんせんべい、水、ミルク(もう飲みませんが)大量のおむつを備えてあります。私の自宅は被害もなく、水ガスは止まらず、電気は2日目についたものでほんとに恵まれてたと思ひます。生まれてから一度もテレビを見せてなかったのに、初めて見たテレビの映像があのような場面だったので、それが気の毒でなりません。見せたくないものの、いつ地震がくるのかと思うと情報が欲しくて、ずっとつけっ放しにひしてひて、このことが今となってとても後悔してひます。長くなりましたが、思ひったことを書きました。乱文ですひません。それでは。

東日本大震災

2011年3月11日14時46分、三陸沖を震源とするマグニチュード9.0の巨大地震が発生し、地震規模は国内観測史上最大。宮城県栗原市で震度7、宮城県、福島県、茨城県で震度6強などを観測し、太平洋沿岸を中心に高い津波を観測。東京電力福島第1原発は津波で電源を喪失、原子炉の冷却が不可能になり放射性物質を放出する重大な事故となった。気象庁はこの地震を「平成23年（2011年）東北地方太平洋沖地震」と命名し、この地震の災害及び原発事故の災害について「東日本大震災」と呼称すると発表した。

（気象庁、総合通信）

主な被害状況（警察庁2012年3月11日時点）

人的被害と建物被害

| | |
|-------|----------|
| 死者 | 15,854人 |
| 行方不明者 | 3,155人 |
| 全壊 | 129,107戸 |
| 半壊 | 254,139戸 |

避難状況（復興庁2012年2月23日時点）

| | |
|-----------------------|----------|
| 全国の避難所（学校、ホテル等）在住者数 | 685人 |
| 県外の仮設、公営、民間賃貸などへの避難者数 | 325,681人 |
| 県外の知人、親戚宅等への避難者数 | 17,569人 |

上記計総避難者数 343,935人

災害廃棄物の状況（環境庁2012年3月5日）

| | |
|--------------|-------------------|
| 岩手、宮城、福島3県合計 | 22,528,000トン |
| うち処理、処分量計 | 1,424,000トン（6.3%） |

災害時の
乳児栄養
マニュアル

災害時における乳児栄養について考えてみます。

東日本大震災の際に、マニュアルや、配布文書が機能しなかった事は周知の事実です。ライフラインが途絶して、明かりも無いときにひっくり返った部屋の中から本1冊を探し出し、そこから読み始める事は現実的ではありません。また、災害が起きてしまったから、いろいろな人や、団体が、たくさんの支援の手をさしのべてくれましたが、配布される膨大な資料の中から必要なものを探し出す元気も、余裕もありませんでした。今になって見返してみても、確かに当時わかっていれば役に立ったであろうものはたくさん見つけられます。しかし、ガソリンがなく行動を制限されて、電気がなく生活もままならない、あの現場では、いろいろな情報が活用できませんでした。

災害時のマニュアルと言っても、いざ事がおきてからでは遅いという事を痛切に考えさせられます。いわゆるマニュアルとして避難所に常時されていても、災害時には活用されません。今回お話しすることを皆さんの心の片隅に、そっと忍ばせておいてください。

数多くのアンケートから浮かび上がった問題点をまとめましたので、そこから考えられるお話しです。あまり膨大だと、覚えきれませんので6つに絞りました。今のうちに、想定できる事を知っておき、いざという時には、平時にしている事をもとに自分で判断できるように備えましょう。

難しい事はありません。母乳に関する事3つと、粉ミルクにかかる事を3つ挙げます。今一度、考えてみましょう。一度知ってしまえば応用できる事ばかりです。

母乳にかかわる話です。

Q1

母に食べ物が無い／母に食欲がなくて食べられない
こんな時に母乳は出るの？ 足りてるの？

A

短期間なら、だいじょうぶです。

お母さんが病気になるほどのひどい栄養失調になっていないかぎり赤ちゃんに必要な栄養は出ています。地震の揺れなどで、赤ちゃんも不安になり、日頃よりも、多く泣いたりしますが、足りていないわけでもなさそうです。おっぱいが足りているかどうかは、おしっこの回数や便を参考にしてみましょう。

解説

津波で避難所や高台に避難し一命を取り留めました。着の身着のままで逃げてきて食料がありません。わずかにある食料を皆と分け合い飢えを凌ぎました。1枚の食パンを4人で二日間分け合った方もおりました。また、通信がとだえ肉親と連絡が取れず不安な夜を過ごし、食事ものどを通らないお母さんもおりました。そんな時でも赤ちゃんはおなかですいたと泣きます。あるいは赤ちゃんも不安になって泣いていたのかもしれませんが。

普段より授乳間隔が短かったり、泣く回数が多かったりすると、母親も不安になります。おむつも手に入らず泣いている場合もありました。

赤ちゃんに泣かれると母も不安にあるものです。日頃から母乳が足りている、足りていないという問題はあるものです。どういうふうにお母さんが考えたらいいかを理解させてあげるようにしましょう。

Q2

乳頭をふくための清浄綿がないんだけど
だいじょうぶ？

A

基本的には平時でもふく必要はあまりないので、そのままふくませても大丈夫です。

解説

乳首からは、肌を保護し細菌の増殖を防ぐ分泌物が出ていますので、乳頭を洗浄綿で拭く必要はありません。手が汚れている場合は、乳輪や乳首を触らなければ大丈夫です。

今回のアンケートで この問題を心配されるお母さんが多かったです。
ぜひ支援者は 正確な情報を伝えてあげてください。

Q3

もらい乳（他人の母乳）ってどうなの？
あげていいの？ もらっていいの？

A

難しい問題ですので答えはありません。その場で考えられるように知っておく事をお話しします。

解説

母乳を介して、母から子に伝染する病気（HTLV-1）があります。少し母乳をあげただけで、必ずすぐにかかりの確立で感染はしないと言われていますが、平時でも母乳をあげてはいけないと考える人たちと、そのリスクを承知した上で慎重にあげるという人たちがいます。ちなみに、インフルエンザや風邪は母乳から感染しません。

今回の震災で、おばあさんに預けられたまま母とはぐれた児に避難所で自分の子と同様に母乳をふくませた例がありました（その乳児は、翌日に実母にめぐりあえました）。

また、そういう場面に出くわしたが、他人の児に自分のを、ふくませられなかったという例もありました。勇気がなかったという事です。それにはこの問題に関する知識が全くなかったから不安だという事です。想像を絶する災害に遭遇した時、どう考えればいいかを日頃にちょっと想像してみてください。母乳はあげたいけれど、自分の胸に抱く勇気がなければ搾乳してカップ授乳（次の設問参照）させてもいいんです。

何度も言うようですが、この問いに答えは出せません。究極の場合で他人の児に母乳をあげられるかどうかは、むずかしい問題です。これは、日頃からちょっと想像して話し合ってみて下さい。答えは出ないかもしれませんが、その時になって考えの整理はつきます。

粉ミルクについての知識です。完全母乳だから必要ないと言わずにちょっと耳を傾けてください。

Q4 カップで授乳できるって知っていた？

A

紙コップを使って飲ませることができます（カップ授乳）。ほ乳ビンを洗うには大量の水が必要ですが、今回は飲み水にも事欠きました。煮沸も難しかったです。災害時の状況下では哺乳瓶は清潔に保てない可能性があります。カップ授乳を一度体験してみてください。やり方は渡辺先生の講演でも出てきています。写真がありますのでそちらを参照してください。

解説

他人の母乳をもらう場合も直接ふくませる勇気がない場合は、コップに母乳をもらい飲ませるという手もあります。平時に一度ためしておいてください。コツがわかれば簡単です。

Q5 ミネラルウォーターで粉ミルクを作ってはいけないの？

A

問題は2つあります。

解説

1. 硬水（外国産）だと成分が変わります。日本で売られている粉ミルクは、日本の水道で調乳するよう作られています。

行政で配る保存水は、水道水をボトルに入れたモノなので水道水と同じと思っていいでしょう。ただし煮沸できればそれに越したことはありません。

2. ミネラルウォーターは殺菌されていません。粉ミルクを作る際は、沸騰させてから調乳しましょう。これは国産の水も外国産のミネラルウォーターでも同じです。

震災ではお湯がわかせず、水で粉ミルクを溶いて下痢したという例もありました。硬水を煮沸させて作った粉ミルクでも、下痢をしたという例もありました。

乳児が下痢をおこすと脱水が怖いものです。ガソリンもなく小児科もやっておらず、赤ちゃん用の点滴もままならない時にはとても不安です。

Q6

母乳で頑張っていたのに、粉ミルクにするのは抵抗がある…？

A

災害時は、まず生きのびることが大切です。

解説

一時、粉ミルクになったとしてもまた母乳にもどせることもあります。まずは、生きのびましょう。その後のことは助産師さんなどと相談しましょう。

災害のショックやいろいろな要因でおっぱいが一時的にでなくなることもあるようです。ここまで母乳で頑張ってきたのに、と思わず一度人工乳にしてでも生き延びてください。その後 いろいろな方法で再開できることもあります。助産師さんと相談してみましょう。

突然粉ミルクを使わなくてはいけなくなったときのために、次のページに正しい作り方を載せます。

乳児用調製粉乳の安全な調乳、保存及び取扱いに関するガイドラインの概要 (FAO/WHO共同作成)

哺乳ビンを用いた粉ミルクの調乳方法



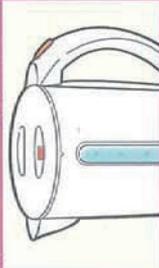
Step 1

粉ミルクを調乳する場所を清掃・消毒します。



Step 2

石鹸と水で手を洗い、清潔なふきん、又は使い捨てのふきんで水をふき取ります。



Step 3

飲用水※を沸かします。電気ポットを使う場合は、スイッチが切れるまで待ちます。なべを使う場合は、ぐらぐらと沸騰していることを確認しましょう。



Step 4

粉ミルクの容器に書かれている説明文を読み、必要な水の量と粉の量を確かめます。加える粉ミルクの量は説明文より多くても少なくてもいけません。



Step 5

やけどに注意しながら、洗浄・殺菌した哺乳ビンに正確な量の沸かした湯を注ぎます。**湯は70℃以上に保ち**、沸かしてから30分以上放置しないようにします。



Step 6

正確な量の粉ミルクを哺乳ビン中の湯に加ええます。

※①水道水②水道法に基づき水質基準に適合することが確認されている自家用井戸等の水③調製粉乳の調整用として推奨される、容器包装に充填し、密栓又は密封した水のいずれかを念のため沸騰させたものを使用しましょう。



Step 7

やけどしないよう、清潔なふきんなどを使って哺乳ビンを持ち、中身が完全に混ざるよう、哺乳ビンをやっくり振るまたは回転させます。



Step 8

混ぜたら、直ちに流水をあてるか、冷水又は氷水の入った容器に入れて、授乳できる温度まで冷やします。このとき、中身を汚染しないよう、冷却水は哺乳ビンのキャップより下に当てるようにします。



Step 9

哺乳ビンの外側についた水を、清潔なふきん、又は使い捨てのふきんでふき取ります。



Step 10

腕の内側に少量のミルクを垂らして、授乳に適した温度になっているか確認します。生暖かく感じ、熱くなければ大丈夫です。熱く感じた場合は、授乳前にもう少し冷まします。



Step 11

ミルクを与えます。



Step 12

調乳後2時間以内に使用しなかったミルクは捨てましょう。



注意：ミルクを温める際には、加熱が不均一になったり、一部が熱くなる「ホット・スポット」ができて乳児の口にやけどを負わず可能性があるので、電子レンジは使用しないでください。

あとがき

未曾有の大震災、大津波より一年が過ぎた。

乳幼児の栄養、母児支援に携わるものとして、何かをしないと、大切な事を伝えてゆかないと、という切迫した焦りのような気持ちより始まったこの企画だった。

網羅的、組織的ではないものの、寄せられた手記、アンケートはどれも非常事態での最善の行動でありこれだけでも母児を支える立場にあるものにとって一つひとつ貴重なものであった。マニュアルの形にはならなかったが以下のことを強調しておきたい。

- ・(災害時に備えて) 日頃より広く母乳育児支援につとめること
- ・母乳育児が困難な場合の乳幼児栄養の知識(必要な備品)をも伝えておくこと(カップ授乳の知識、粉ミルクの他にお湯と紙コップが必要)

渡辺 孝紀

特定非営利活動法人

みやぎ母乳育児をすすめる会

代 表：塚 武男

事務局：東北公済病院 周産期センター

電 話：022-227-2215(直通) e-mail：m.bonyu@gmail.com