



# きらきらマタニティーたより



VOL.4

第4号は災害時についてです。



夏の妊婦さんは身体も熱く夏を過ごすのは大変かと思いますが、冷房のかけ過ぎには注意してください。特に足の“冷え”はよくないので、靴下を履くなどして身体を冷やさないで下さいね。

東日本大震災の記憶はまだまだ強いものがありますが、時間が経過すると人々の記憶は薄れていきます。最近、南海トラフ地震が起こると言われています。

皆さんがまだ妊婦だったら、また出産も終わって小さな赤ちゃんがいる時に、もし地震などの災害が来たらどうするのか考えてみましょう。

南海トラフ地震がもし起こった場合

- ◆家財は安全に固定されていますか？
- ◆緊急連絡の方法は家族で取れるでしょうか？
- ◆パートナー、家族がいない時や直ぐに会えない時にどこの避難所で待機しているのか？

病院もパニックになっているかもしれません。カルテが使用できなかつたり、もしかして病院自体が被災し機能しなくなったりすると、違う病院に変わる必要もあります。

その時！母子手帳が唯一、妊娠経過がわかるカルテの代役となります。

しっかり記入しておきましょう。

お産の準備はそろっていますか？赤ちゃんの物品も消耗品は少し多めに準備していても良いかもしれません。

震災時には10日分の備蓄があるとよいと言われていますが、赤ちゃんのオムツやミルク（母乳ができればOKですが、ショックで母乳がでなくなるときもあります。）ミネラルウォーター、ナプキン類も必須です。汚物を捨てるビニール袋（できたら色は黒色。大、小）

季節によっては暖を取れる衣服や、毛布なども必要かも・・・

避難所は健康な方でも辛い場所です。妊婦さんや赤ちゃんがおられる方は更に過酷となります。少しでも良いので準備していきましょう。

震災時に自分と子どもを守れるのは自分自身です。

今回はちょっとシビアなお話でしたが、備えあれば憂い無し！！

それでは次号をおたのしみに～

市立伊丹病院 産婦人科

