

避難生活で母子に生じる健康問題を予防するための栄養・食生活について

「3. 赤ちゃん、妊婦・授乳婦リーフレット」の解説資料

独立行政法人 国立健康・栄養研究所
社団法人 日本栄養士会

避難生活では、水分・食事が制限され、偏った食生活を強いられます。この状況が長期化すると、さまざまな健康問題を生じます。高齢者、乳児、妊婦、病者には、特段の配慮が必要です。以下に、妊婦、授乳婦、乳児が避難生活を送るうえでの、留意すべき栄養管理、衛生管理のポイントを紹介します。

なお本解説では、避難所で生活されている方を主な対象としています。

1. 災害時の栄養問題

妊婦、授乳婦には、できる限り食事を食べてもらうことが必要です。十分な食事の提供に加え、できるだけビタミン、ミネラルを摂取することが求められます。特に妊婦では流早産のリスク、胎児の成長に必要な神経系の発達にも影響を与えることから、通常の商品からの摂取が困難な場合は、栄養機能食品等の利用も考慮してください。

避難所等で生じる栄養・食生活の問題点（国内¹⁻³および諸外国⁴⁻⁷の報告より）

- ・食事回数の減少
- ・一回当たりの食事量の減少による慢性的な摂取エネルギー不足
- ・手に入る食材の偏り

（不足しがちな食品：野菜、果物、大豆・大豆製品、卵、魚介類、乳・乳製品、
生鮮食品
不足しがちな栄養素：たんぱく質、ビタミン、ミネラル）

- ・脱水症状、水分摂取不足

避難所の食料事情によりますが、野菜や果物の摂取が難しい場合には、以下のような食品からもビタミン等を摂取できます。

- 果実ジュースや野菜ジュース
- 麦や強化米、雑穀（ひえ、あわなど）があれば、白米と一緒に炊く。分つき米（七分つき米等）の利用。
- ビタミン、ミネラルの表示を見てビタミンやミネラルが強化された飲料、菓子など
- 栄養素を調整した食品（パーティップ、ゼリータイプ、クッキータイプなど）
- 栄養ドリンクや栄養機能食品等

医師や保健師等と相談して、総合ビタミン剤の服用（利用）を検討する方法もあります。

水分の不足、野菜不足は同時に便秘のリスクもあります。適度な水分と栄養機能食品等を上手く利用しましょう。

一方、供給される食品は弁当やインスタント食品が増えてくるため、塩分摂取量が増加します。選択できる食品が限られているため、塩分のコントロールは難しい問題です。「むくみ」などが見られる方には、“炊き出しの味噌汁を薄める”、(塩分の高い食品数が多い場合には)塩分の濃いものは残すようにする”等の状況に見合った減塩指導をしてください。

また、食中毒にも注意が必要です。できるだけ食べ物を手で直接さわらずに、袋(包装物)ごと持って食べるように指導してください。

想定される問題と予防法および対処法をまとめます(表1)。

表1. 妊婦、授乳婦、乳児の問題と対処法

		妊婦	授乳婦	乳児
栄養の問題	注意が必要な時	<ul style="list-style-type: none"> ・食事回数・量の減少 ・塩分過多 ・水分不足 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事回数・量の減少 ・塩分過多 ・水分不足 	<ul style="list-style-type: none"> ・脱水症状(ほ乳力低下)
	予防法	<ul style="list-style-type: none"> ・水分補給 ・栄養補給(エネルギーとビタミン、ミネラル) ・食事だけでは補えないときは栄養素を強化した食品などの利用も視野に入れる 	<ul style="list-style-type: none"> ・水分補給 ・栄養補給(エネルギーとビタミン、ミネラル) ・食事だけでは補えないときは栄養素を強化した食品などの利用も視野に入れる 	<ul style="list-style-type: none"> ・母乳の継続 ・粉ミルクの利用
身体の変化	注意が必要な時	<ul style="list-style-type: none"> ・おなかが張る ・妊娠高血圧症候群、タンパク尿、体重増加、血圧上昇、浮腫など ・エコノミークラス症候群 	<ul style="list-style-type: none"> ・発熱、母乳の減少、停止 ・乳腺炎(乳房腫れ・痛み) ・産後のおりもの(悪露)の増加、傷の痛み ・精神的不安定 	<ul style="list-style-type: none"> ・発熱、感染症(風邪、下痢) ・脱水症状 ・おむつかぶれ
	予防法	<ul style="list-style-type: none"> ・暖かくして横になる ※上記のような症状が出てきたら医師、保健師、看護師に知らせよう指導 	<ul style="list-style-type: none"> ・できるだけ清潔に ・乳房ケア(助産師に相談) ・タオルやウェットティッシュで拭く(特に陰部) ・おっぱいを吸わせる 	<ul style="list-style-type: none"> ・部屋を暖かく ・できるだけ清潔に(お風呂に入れないときは、お尻だけお湯で洗う) ・湿疹・かぶれがひどい時には、クリーム等を利用(医師等と相談)

*エコノミークラス症候群予防のために

妊娠中または出産直後は、深部静脈血栓症/肺塞栓症(エコノミークラス症候群)を起こしやすいです。予防のためには以下の指導法があります。

- 足の運動(脚や足の指をこまめに動かす、かかとを上下に動かす等)
- 室内や外を歩く
- 軽い体操

2. 乳児の栄養（粉ミルクについての注意事項）

感染症の予防の観点から母乳が勧められます。母乳育児をしていた場合は、継続することが重要です。集団生活や地震によるストレスや、食事・水分が十分に摂取できないために、母乳が減少したり、一時的に止まってしまうことがあります。吸わせているとまた出てくるようになります。

母乳が足りない場合は、お母さんと乳児の健康を考え、粉ミルクを利用することも検討してください。その際は、哺乳瓶や哺乳瓶に代わるコップと、使用する水も一緒に準備してください。

また、母乳のみで育てている母親は哺乳瓶等を持ち歩かないことが多く、消毒や使い方に対する知識も少ないことが考えられます。ミルクの作り方の指導をしましょう。⁸

母乳が一時的に出なくても、不足分はミルクで補いつつ、おっぱいを吸わせることで母乳が再び出てくる場合があります^{9, 10}。吸わせることは母親と乳児のスキンシップとストレス軽減に良い効果をあげます。大事なことはお母さんが疲れすぎない、がんばりすぎないことです。暖かい支援と声掛けをお願いします。

授乳に際して、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しましょう。

2-1 ミルク用の水の確保⁸

ミルク用の水には飲料水（井戸水は使えません）が必要です。硬度（ミネラル）が高いと腎臓に負担がかかり、消化不良をひきおこす恐れがあるため、硬度の低い軟水が望ましいとされています。

輸入品のミネラルウォーターの中には、硬度の非常に高いもの、非滅菌のものもあります。水道水が使えない場合は、国産のものを用いてください。

また、給水車による汲み置きの水は、できるだけ当日給水のものを使用しましょう。

2-2. ミルク用熱湯 加熱温度

諸外国では沸騰後 70 度以上¹¹、日本では沸騰後 80 度以上（H17.6.10 食安基・食安監発第 0610001 号）が推奨されています。

阪神・淡路大震災では沸騰したお湯を準備できない際、携帯用カイロで 70 度まであげて使った事例があります⁸。

靴用カイロは、最高温度が約 90 度と高く、火傷などの事故が多数報告されています。使う際は注意して指導してください⁸。

2-3. 哺乳瓶がないときの代替手段

哺乳瓶がないときの代替手段として、紙コップやカップ、スプーン等の利用があります¹¹。

この際、使用する容器はきれいに洗浄、熱湯で十分消毒してから使ってください。煮沸消毒や薬液消毒ができないときは、衛生的な水でよく洗ってから使用します。

赤ちゃんの口の中にミルクを与えるのではなく、縦抱きにし、赤ちゃんが自分で飲むようにします¹²。

阪神・淡路大震災では、コップやスプーンでの哺乳が難しい新生児や初期の乳児に、滅菌ガーゼにミルクをしみこませて哺乳させたという事例もあります。非常時には衛生面と乳児

の哺乳についての緊急性を考慮したうえで、その場にあるもので対処することも大切です⁸。

※哺乳瓶以外の代替手段の情報については、参考資料 12 もご参照ください。

2-4. 哺乳瓶の消毒⁸

炊き出しなどの調理体制が整ったら、鍋での煮沸消毒などのやり方を指導してください。消毒には沸騰後5-15分必要です。鍋に触れてプラスチック製品が変形したり、取り出す際の火傷に注意することも重要です。

3. 乳幼児の栄養（離乳食についての注意事項⁸）

表 2. 離乳の目安と災害時の対応¹³

	5-6 カ月	7-8 カ月	9-11 カ月	12-18 カ月
1 回あたり目安	1日1回1さじから	1日2回	1日3回	1日3回
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ
具体例	つぶしがゆ すりつぶした物	全がゆ	全がゆ～軟飯	軟飯～ご飯

被災時の対応

ミルクで対応

おかゆ状のもので対応

ごはんで対応

炊き出しなどの調理調達体制が整ったら、味噌汁や、煮物などを利用して、離乳食を作ります。その際食材の加熱、使う食器の消毒には十分注意してください。

参考資料

1. 須藤紀子, 他. ストレス負荷時の食事摂取量の変化と必要な栄養素-被災者への栄養・食生活支援のために-. 日本栄養士会雑誌. 2010;53:39-45.
2. 川野直子, 他. 新潟県中越地震における地域コミュニティと子供の食環境に関する実態調査. 日本公衆衛生雑誌. 2009;56:456-462.
3. 土田直美, 他. 新潟県中越大震災が食物入手状況および摂取頻度に及ぼした影響-仮設住宅と一般被災住宅世帯の比較-. 日本栄養士会雑誌. 2010;53:30-38.
4. WHO. The management of nutrition in major emergencies. World Health Organization. <http://whqlibdoc.who.int/publications/2000/9241545208.pdf>.
5. WHO, UNHCR, UNICEF, WFP. Food and nutrition needs in emergencies. World Food Programme. <http://whqlibdoc.who.int/hq/2004/a83743.pdf>.
6. WHO, UNICEF. Preventing and controlling micronutrient deficiencies in people affected by the Asian tsunami. Joint Statement of the World Health Organization and the United Nations Children's Fund. <http://www.who.int/topics/nutrition/publications/emergencies/Tsunami%20May%2005.pdf>.
7. Young H, et al. Public nutrition in complex emergencies. Lancet. 2004;364:1899-1909.
8. 東京都福祉保健局. 妊産婦・乳幼児を守る災害対策ガイドライン. http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/shussan/nyuyoji/saitai_guideline/files/guideline_all.

[pdf.](#)

9. WHO. Infant feeding in emergencies: A guide for mothers World Health Organization Regional Office for Europe. http://whqlibdoc.who.int/euro/1994-97/EUR_ICP_LVNG_01_02_08.pdf.
10. WHO. Guiding principles for feeding infants and young children during emergencies. World Health Organization. <http://whqlibdoc.who.int/hq/2004/9241546069.pdf>.
11. WHO. Guidelines for the safe preparation, storage and handling of powdered infant formula (日本語のサイト有) . World Health Organization. http://www.who.int/entity/foodsafety/publications/micro/pif_guidelines_jp.pdf.
12. 母乳育児団体連絡協議会. 災害時の乳幼児栄養に関する指針. http://www.jalc-net.jp/hisai_forbaby.pdf.
13. 厚生労働省. 授乳・離乳の支援ガイド. <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/dl/s0314-17.pdf>.

避難生活を少しでも元気に過ごすために

1. ママ、がんばりすぎないで！

困ったことは、医療・食事担当スタッフに相談しましょう。



2. とれるときに水分を

飲み物が十分なかったり、トイレに行く回数を減らすため、水分を控えがち・・・

妊婦さんとおなかの赤ちゃんの健康、ママと赤ちゃんの健康や母乳のためにも、飲み物がある場合には、積極的に水分をとることが大切です！

3. 食べられるチャンスに少しずつでも

食事の回数や、一回当たりの食事が限られてしまいます。食欲がないこともあるでしょう。食べられる時に、食べられる量から。

4. 食べ物の種類が増えてきたらビタミンを

食べ物の種類が増えてきたら、おにぎりやパン以外に、野菜、果物、果実ジュースや、栄養を強化した食品などをとり、ビタミンを補給しましょう。

5. 赤ちゃんはママのお乳を吸うと安心します

一時的に母乳が出なくても、赤ちゃんはママのお乳を吸っているだけで、安心します。また、吸わせ続けることで、また出てくるようになります。※気をつけるポイントは裏面をご覧ください。

6. 赤ちゃんやママはできる範囲であたたかく

毛布を巻いたり、抱っこしてあたたためましょう。ママの抱っこで、赤ちゃんは安心します。

妊婦さんは、重ね着や毛布などで自分自身を巻いて温めることで、おなかの赤ちゃんと自分の体調を整えることにつながります。



ママはがんばりすぎないで！

大事なことはママと赤ちゃんが元気です。

*ママが疲れてしまうと、母乳が減ったり、一時的に止まったりすることがあります。

そんな時は、がんばりすぎないで！足りない分は、粉ミルクを使いましょう。

(出典：How to Prepare Formula for Bottle-Feeding at Home (FAO/WHO) より抜粋・改変)

粉ミルクの作り方



＜準備するもの＞

- ・哺乳ビン（なければ、コップ、スプーン等でもOK）

*使う前に、きれいに洗ってください

- ・軟水

井戸水は **×**

給水車の水は当日中に使いましょう

水道水が使えない時は、国産のミネラルウォーターで

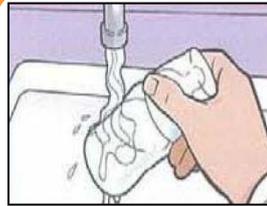
＜ミルクの作り方＞ 手は清潔に



やけどに注意しながら、一度沸騰させたお湯を哺乳ビンに注ぎます



粉ミルクの缶の説明書を目安に、必要な量の粉ミルクを哺乳瓶に入れます



混ぜたら、直ちに冷やします。
*水は、哺乳瓶のキャップより下に当てます



手首にミルクをたらし、生温かく、熱くなければ大丈夫です

離乳食はこんな方法でも

避難所では赤ちゃんのご飯も心配ですよ

5-6カ月の赤ちゃんなら、母乳やミルクで代用を

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



*生モノと、十分に火が通っていない食べ物は、絶対あげないでください

*塩分はなるべく控えめに

*食器やスプーンは清潔に

アレルギーがあるお子さんに

炊き出しに含まれる和風だし（さば、えび等）やコンソメ・スープ類（卵・牛乳等）、味噌・醤油・バター（大豆）などの調味料にアレルギーを起こす成分が入っていることがあります。

医療スタッフにご相談ください