

あんどくりすの防災四季だより

第20回 放送日：2019.8.16（金）

パーソナリティー：あんどくりす

ゲスト：坂本 深雪 さん

テーマ：災害時のお産



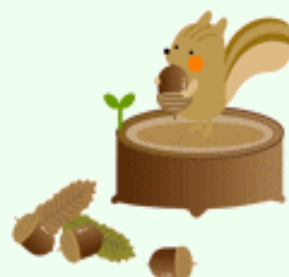
「命を守る」という大切なことに役立つのは、
アウトドアのスキル。

阪神大震災を被災した「あんどくりす」さんが、
防災・減災の方法を楽しく導きます。

助産師 坂本 深雪 さんに聞く
どうしたら良いの？ 災害時のお産

妊婦さんにかぎらず、

いざという時の為に、
出産の流れを知っておこう。





本日はスタジオに、
東久留米市にあります助産院、
さかもと助産所の院長(※)をお招きしています。

「災害時に、急に赤ちゃんが生まれそうになったら、
どうすれば良いんですか？」
という質問が、妊婦さんから多くあります。

妊婦さんが、災害で病院にたどり着けないという事も
ありますよね？

ドラマや映画で見る、お決まりの出産シーン。
それは正しいものなののでしょうか？

本当の所をお聞きしたいと思います。

助産師の坂本深雪さんです。
坂本さん、こんにちは
今日はよろしくお願ひします。



(※)

さかもと助産所
院長 坂本 深雪 助産師

さかもと助産所
http://www.cam.hi-ho.ne.jp/sakamoto_miyuki/



お湯は、いらない？

ドラマの出産シーンで、「お湯を沸かして！」というシーンがよくあるのですが、
そういったドラマの内容は、本当に合っているのでしょうか？
災害時には、水も湯も無いのですが。



昔はね、
産湯をつかわせる為に、
お湯を沸かしてもらったんです。

現在は、
赤ちゃんが生まれた当日は、病院でもお風呂には
入れないんです。

お湯は必要ありません。



赤ちゃんの体温を保つ

生まれた直後、赤ちゃんをどうすれば良いですか？

生まれたばかりの赤ちゃんは、

低体温になるのが、
一番やっぱり 生命の危機なんです。

これは災害の現場でも同じです。

・乾いたタオルで、水分(血液や羊水)などを
しっかりと拭き取ってあげる。

・そのあと乾いたタオルなどで、
しっかり覆ってあげる。



こうすることによって、
「赤ちゃんの体温が保たれる。」

これが大事なんですね。



医療機関に連絡する

自宅や避難所で赤ちゃんが生まれた場合、
例えば、
へその緒とか、それに付いている胎盤は、
どうすれば良いのですか？
通常は消毒したハサミで切り離したりしますけれども？

防災キットの中に、緊急分娩用キットというもの
があります。

ただ、それが備品としてある所でお産になるとは
かぎりません。

実際に、分娩しそうな方がいらしたら、

まずは医療機関に連絡してください。



へその緒は、そのまま

へその緒は、その場で切る必要は無いのですか！？
そのまま大丈夫？

はいそうです。
どうしても間に合わなくて、
生まれてしまったという場合でも、

無理やりそこで、へその緒を切る必要はありません。

その時には、

- ・きちんと足を閉じて、
- ・赤ちゃんを胸に抱いて、
- ・素肌の上でお母さんの体温でしっかりと赤ちゃんを
温めながら、
- ・医療関係者が来るのを待つ。

という事が必要になってくると思います。



胎盤はどうするの？

胎盤が出てきたら、
それはどうすればいいのですか？

胎盤が自然と出てくる場合もありますし、
おなかの中に胎盤だけ残っている場合もあります。

出てきた胎盤は、
きれいなポリ袋に入れてください。

袋の口を閉めて、
お母さんのおなかの横に置いておけば
大丈夫ですよ。



ポリ袋に入れる

胎盤は赤ちゃん繋がっています。

胎盤がむき出しの状態ですと、
赤ちゃんを動かしたときに、血液が散ってしまったりします。

しっかりと胎盤だけくるんであげることも
大事ですね。



そうなんですね。意外と知らない事ですね。

災害時に、ポリ袋は大事、
必需品などと言われていますが、

こういう時にも役に立つということですね。



叩かない

ドラマなどでは、
「赤ちゃんが息をしていない！」とか
「泣かない、大変！」などのシーンで、
助産師さんが叩いたり色々することがあるんですが、
あれは本当なんですか？

昔は、
赤ちゃんを逆さまにする、などという事もありました。

今は、
しっかりと赤ちゃんをふき取ってあげたら、
そのあとに、

背中をこすり上げたりなど、
刺激をしてあげて、

一言でもワッと泣けば、
それでだいたいは大丈夫なんです。

そういう事をしてあげれば、
呼吸は確保できていると思って良いと思います。





お産の体勢

いざ産気づいたら、
本能や自然に任せて大丈夫という感じですか？
産む姿勢などは、妊婦さん任せというような。
災害時には、そうするしかないという事もありますよね？

そうですね
色々な姿勢で出産できる病院も助産院も、
今、増えてきています。

お母さんが「プライバシーを守れる環境」であれば、
色々な姿勢でも構わないと思います。

産まれた後は、座り込むのではなくて、
水平に、横になった姿勢でお待ちになった方が、
出血は少ないです。

産後2時間は、しっかりと横になっていること。

その間に、
救急隊員なり、医療関係者と繋がるという事が大事
だと思います。



協力を呼びかける

助産師会が作成した、
「助産師が伝える災害時の知恵袋」(※1)には、

「お産を手伝ってくれる人を呼びましょう」
という事が書いてあります。

産んだことがある人など、
女性を集めるのが良いですか？



そうですね。

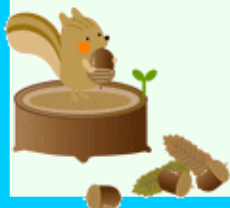
声を出して、しっかりと周りに、協力を呼びかけて
ください。

赤ちゃんとお母さん、ふたつの命になります。

そこには、人がいた方が良いでしょう。

(※1)「助産師が伝える災害時の知恵袋」PDF.

http://www.midwife.or.jp/pdf/chiebukuro/chiebukuro_280420.pdf



私、野外救急法という
海外のレンジャーの資格（※2）を持っています。

そこでは、
野外で赤ちゃんが生まれたらどうしたら良いか
という研修があります。

広大な自然公園の中でね、
産まれることがあったりしますから。

いざという時の為に、
妊婦さん以外でも
出産の流れは覚えておいた方が良いでしょうね。



（※2）
野外救急法国際資格WMA (Wilderness Medical Associates) の
WFR (Wilderness First Responder) 資格取得





時間がきましたので、続きはまた次週に。

来週も、
坂本さんにお越しいただきたいと思います。

坂本さん、今日はありがとうございました。

さかもと助産所

http://www.cam.hi-ho.ne.jp/sakamoto_miyuki/

日本助産師会

<http://www.midwife.or.jp/general/chiebukuro.html>

「助産師が伝える災害時の知恵袋」

http://www.midwife.or.jp/pdf/chiebukuro/chiebukuro_280420.pdf



(TEXT/はしも)