

## あんどくりすの防災四季だより

第21回 放送日：2019.8.23（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2

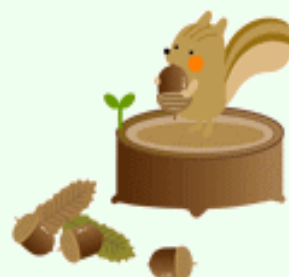


「命を守る」という大切なことに役立つのは、  
アウトドアのスキル。

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2

出産した直後は、2時間安静。  
避難は周囲の協力のもとに。



本日もスタジオに、  
東久留米市にある助産院 さかもと助産所から、  
院長の 坂本 深雪 助産師をお招きしています。

坂本さん、今週もよろしくお願ひします。

はい、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/](http://www.cam.hi-ho.ne.jp/sakamoto_miyuki/)



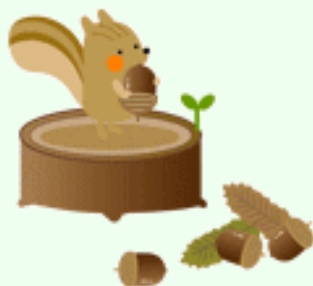


先週は、  
避難所で赤ちゃんが生まれそうになった時には、

どうすれば良いのか？  
ドラマで見るのとは、どこが違うのか？

などをお聞きしました。

今日はその先の話、  
出産した直後の、ママの避難行動についてなどをお聞きします。



# 2時間安静

出産後2時間は横になって安静にと、お話されて  
いました。

例えば、火の手が迫って来た！ などという時に  
逃げたり歩いたりできるものなのでしょうか？



立ちあがってしまう、直立するという事で、  
血圧が下がりますし、出血が増えるという事があり  
ます。

ですから災害の時でも、  
生まれたばかりの赤ちゃんとお母さんというのは、

できるだけ横になった姿勢で、2時間ほどは過ごし  
てほしいのです。



# 生命の危険、回避

ただ、その時の災害の状況によっては、逃げなければならない。

生命優先という時には、仕方ありません。  
逃げてください。

そのまま歩くというよりも、  
毛布などで担架を作って、それで運ぶなど、  
周囲の人たちの協力も大事ということですね。





# 仰天伝説

私、熊野古道を歩いたことがあります。  
滝尻王子という地のそばに、「乳岩」(※)という岩がありました。参拝に来た武将夫妻の奥さんが、そこで出産をした。生まれちゃったからって、そのまま赤ちゃんを岩に置いて、お参りを続行した。だいぶ経ってから戻って来たけれど、赤ちゃんは無事だった。という伝説の岩でした。



赤ちゃんが無事、というのもどうかと思うのですが、  
出産してすぐに、歩けるのか？ と、ちょっとびっくりしたんです。  
そんな風に歩いて行けるものではない。と  
思った方が良いでしょう？

昔は4人5人と子供を産んでいましたので、  
1回のお産に対しての時間が短い、などの事がありました。

今は、4人以上産んでいくと、  
出産のときの出血も増えるというデータもあります。

やはり  
「安静に」というのは、基本的には大事かと思います。



# 母は安静、子は保温

ああ、そうなんですね。  
その、昔の武将みたいに、  
赤ちゃんをほったらかして歩いちゃダメと。

そうです。  
赤ちゃんには保温が大事です。  
岩に置いてはいけません。（笑）



(※)

奥州平泉の藤原秀衡(ふじわらのひでひら)が、妻が子を授かったお礼に熊野へ参詣した。その旅に身籠った妻を伴い、妻は本宮に参る途中で産気づき、三男を出産。

その夜の夢枕に立った熊野権現のお告げは、「赤子を連れて熊野詣は不可能。」そこで、滝尻王子という地の裏山にある「乳岩」という岩屋に新生児を残して旅を続けた。

子は、山の狼に守られ、岩から滴り落ちる乳を飲み、両親が戻って来るまで無事に育っていた。

この子は後の泉三朗忠衡(いずみさぶろうただひら)。

この伝説は、出産に伴う穢れを、聖地である熊野は問題にしないということを伝えている。



# 周囲の協力を仰ぐ

災害時に急に出産が始まるとか  
緊張すると産まれにくくなる、  
という事がありますか？

緊急地震速報が鳴った！ で、びくっとして、  
ポロっと生まれちゃうようなことは無いですか？



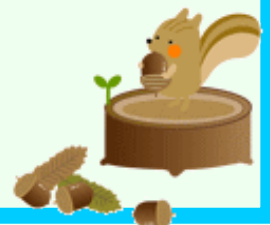
はい、大丈夫だと思います。

万が一、  
災害時に、お産の兆候が表れたという時には、  
・まずはかかりつけ医に連絡をして指示を仰ぐ。

どうしてもそれがかなわない場合には、  
・安全なところでお産の準備を進める。  
それしかないわけです。

その時には、  
・周りの女性たちに協力を仰ぐ。

助けてくれる人を探す、集めるという事は、  
・周囲の人達がやっていくことだと思います。





# 出産のシュミレーション

ボタンを押せば連絡を取れるとか、居場所が常にかわるアプリを入れておくなど、  
出産前の災害対策として、家族と連絡が取れる手段を整えておくことも大事ですね。  
緊急事態には、病院と連絡が取れないということもありますから。



夜間や災害のような緊急時の場合は、  
どこの医療機関も、対応が混乱することが目に見えています。

一度、出産の順序や段階の模擬練習をして、  
赤ちゃんは、どんなふうにもまれるのかということ  
を、学んでおくのは良いかと思えます

助産所の場合は、  
もし万が一、急に進行した場合。という設定で、  
シュミレーションを行います。

実際にそのような事態にならなくても、  
それを知っている事で、心強いですよね。



# まずは、かかりつけ医

この辺の地域は、公立昭和病院(※1)が災害時の拠点病院です。

トリアージ(※2)も行うのですけれども、

基本的には、

・かかりつけのお医者さんの指示を仰ぐ。

というのが一番良いかと思います。



(※1)

公立昭和病院

<http://www.kouritu-showa.jp/about/hospital/>

(※2)

トリアージ

赤ちゃん・子どもの医療においては、日常的に行なわれている。

夜間救急では、看護師などが容態を聞き、緊急度を検討。緊急度の高い子から診察する。



# かかりつけ医に 聞いてみよう



かかりつけのお医者さんに、  
災害時の対応を教えてくださいと、

ひと言聞いておくのも良いですね？

そうですね。

もしくは、お住いの市に、妊婦訪問や妊婦面  
談というサービスがありますので、

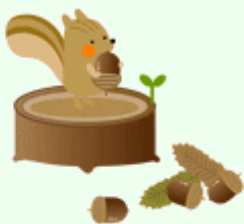
それを利用して助産師さんたちに  
お聞きになってもいいかと思います。



災害時に産まれる可能性は、どなたにもあるかもしれません。

- ・対応の方法を聞いておく、
  - ・助産師さんなどと繋がっておく
- というのが大事なのですね。

坂本さん  
今日はありがとうございました。





フィンランドでは、中学校の生物の時間に、赤ちゃんがどういう風に生れるかを習うそうです。

人間の赤ちゃんの産まれ方、妊婦さんになると、心身はどうなるのか？鬱になる人も出てくる。など。

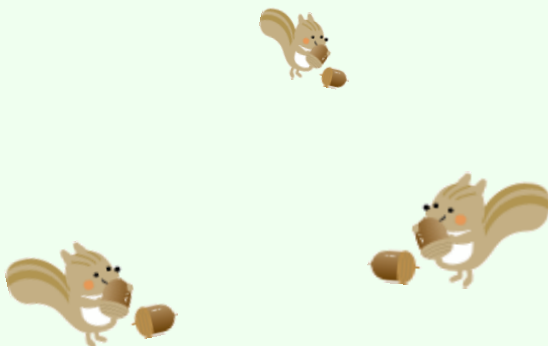
パパは妊婦さんとどのように接したら良いか？ や、避妊の方法まで、生物の教科書に書かれています。

子どものうちから赤ちゃんの産まれ方を知っているのだなあ。という印象が強いのです。

日本では、なかなかそこまでは、今は無いですね。

来週は、そういった性教育についてや、災害時、避難所などでの、身を守る為の対応などを

引き続き坂本さんにお聞きしたいと思います。



(TEXT/はしも)