

災害に備える助産師のための
減災ドリル



はじめに

病院職員に向けた日常的な防災教育ツールの1つに、「減災カレンダー HDMG (Hiroo Disaster Management Group)」があります。これは、日常的に10分程度の防災に関する学習を通して、各職員の意識と能力の向上を促し、病院全体の災害初期対応能力の向上を目的とした防災教育ツールです。

東京都立広尾病院 減災カレンダー HDMG

<https://www.byouin.metro.tokyo.lg.jp/hiroo/about/saigai/gensai-calender-hdmg.html>



日本助産学会災害対策委員会は、「減災カレンダー HDMG」を基に、病院、診療所、助産院、地域等で活動する助産師に向けて、2020年度に「減災カレンダー助産師版」を作成しました。目的は、自分の命と妊産婦、母子（褥婦と新生児）を守るため、助産師1人1人の災害への対応力の強化と減災意識の向上を図ることです。内容は、起こりうる災害を想定して、助産師の立場で被害の最小化に向けた準備や発災時の行動を考えたり、実際に取り組んでみようというものです。

2021年度、減災カレンダー助産師版は、新たに水害をテーマに加えて「災害に備える助産師のための減災ドリル（以下、減災ドリル）」に改定しました。ドリルには反復練習、訓練、演習の意味があります。減災ドリルは、いつでも・どこでも・1人でも・何回でも取り組み、あらゆる状況を想定しながら必要な備えや行動を考えるためのツールですので、正解の記載がありません。お住まいや家族の状況、仕事内容、活動範囲等は1人1人異なりますので、ご自身の状況に合った減災への準備・行動をぜひ考えてみてください。

減災ドリルは、①妊産婦と母子の備え、②助産師である私の備え、③自宅や職場の備え、の3つの枠組み（図1）を基に、災害への備えや命を守る行動について、テーマ（表1）毎に考えたり確認をします。災害は、その場にいるあらゆる人に対して同時にふりかかります。発災時に職場にいる場合は自分と妊産婦・母子を守ること、自宅の場合は自分と家族を守ることが必要です。その時に「助産師」または「私」としての行動を事前に考えることが、減災行動への第一歩です。「助産師のための減災ドリル」を皆様の減災行動に活用されることを願います。

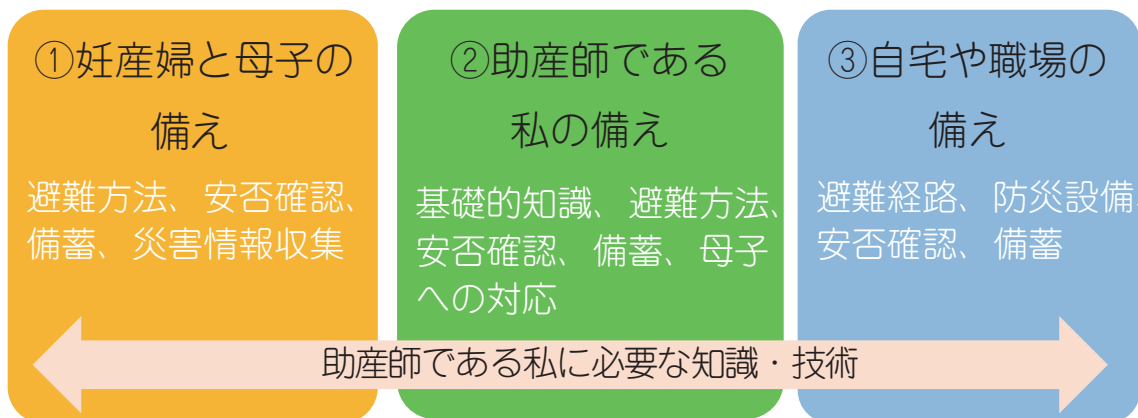


図1 災害に備える助産師のための減災ドリルの枠組み

表1 災害に備える助産師のための減災ドリルのテーマと枠組みのかかわり

テーマ	妊産婦と 母子の備え	助産師である 私の備え	自宅や 職場の備え
1. どんな災害が起きるの？その時、私は？母子は？	○	○	
2. 火災が起きた時、どう逃げる？	○	○	
3. 自分や母子が安全に避難できる服装	○	○	
4. 自分や妊婦・母子に安全な避難経路	○	○	
5. 職場、自宅の防災設備について考えよう	○	○	○
6. 震度6強の地震が発生したらどうなる？	○	○	○
7. 水害からどう身を守る？	○	○	○
8. 安否確認の方法には何がある？	○	○	
9. 自宅、職場のライフラインや設備を点検してみよう	○	○	○
10. 災害情報の収集方法と避難行動を考えよう	○	○	
11. 今できる災害の備えを考えよう	○	○	○
12. 新生児の蘇生・急変対応を確認しよう		○	

災害に備える助産師のための減災ドリルの使い方

➤ 減災ドリルをパラパラとめくってみましょう

- ・減災ドリルの中から自由にテーマを選んでみましょう
- ・順番に1からでも、どこからでも始められます
- ・気になったところ、興味を持ったところから始めてみるもいいです

➤ 取り組み方も自由です

- ・一人でも、誰かと一緒に、チームでも始められます
- ・読む、調べる、伝え合う、訓練をやる等、できることから取り組んでみましょう



1

どんな災害が起きるの？その時、私は？母子は？



STEP1

これまでに自分が見聞きした「災害」を書き出してみよう

目標

- ① 起こりうる災害とその影響がわかる
- ② 妊産婦・母子は「要配慮者」であることが認識できる

STEP2

自分や妊産婦・母子が遭遇する可能性のある災害に○をつけてみよう

準備

人数：1人～、時間：10分間～、物品：なし

STEP3

○をつけた災害のうち、特に大変だと思う災害は何？それはなぜだろう？

考えるためのヒント

- 災害は、主に自然災害と人為災害があります。
- 自分が職場または自宅で災害に遭った時、自分はどのような状態になるのでしょうか？
- 妊産婦・母子が自宅で災害に遭った時、どのような状態になり、どんな不自由があるのでしょうか？

1

どんな災害が起きるの？その時、私は？母子は？

●解説

災害の種類は、暴風、豪雨、豪雪、洪水、高潮、地震、津波、噴火その他の異常な自然現象、大規模な火事もしくは爆発等が挙げられます。災害の種類と特徴を知り、過去の事例から学ぶことが減災行動の第一歩です。災害は災害発生、復興、平時という時間経過があり、これを1つのサイクルと捉えて災害サイクルと呼び、全ての災害に共通します。災害サイクルの各時期の特徴と人々の心理、必要なケアを知ることは、適切な支援や災害への備えにつながります。特に発災直後は、限られた人員で救助活動を行い、必要な物資も不足します。自分と要配慮者の命を守り抜くため、発災前の今から減災に向けた活動に取り組みましょう。

誰しも災害に遭う可能性があります。今発災するとどうなるのか、どうしたら命を守れるのかを考えてみましょう。妊産婦、乳幼児は配慮や支援が特に必要な「要配慮者」です。身体・精神的特徴をふまえながら、発災時および発災以降の生活で起こりうるリスクを考えてみましょう。また、妊産婦は引っ越しや里帰りなど移動の機会が多く、地域での把握が困難な場合があります。母子健康手帳を発行する自治体の保健師、妊婦健康診査等で担当する助産師は、妊産婦や母子の動向を知るキーパーソンといえます。

※被災時の体験や母子の支援に役立つ情報が、厚生労働省や内閣府、社会福祉法人恩賜財団母子愛育会などのホームページに掲載されています。参考にしてみましょう。



※各時期の特徴

超急性期：安否確認、救命、救急医療に取り組む

急性期：CSCA-TTTとしての体制整備と医療を行う

亜急性期：被災者の生活、ニーズに応じたケアや情報伝達を行う

内閣府防災情報のページ <http://www.bousai.go.jp/index.html>



2

火災が起きた時、どう逃げる？



目標

- ① 煙を吸わず速やかに避難する方法がわかる
- ② 自宅での避難経路を確認できる

準備

人数：1人～

時間：10分間～

物品：新生児人形・おくるみ

STEP1

初期消火ができないと判断したら
どう行動する？

STEP2

ハンカチ、袖、襟など今あるもので
口と鼻を覆い、非常口の外まで移動
してみよう

STEP3

赤ちゃんと一緒に（または新生児人形を
使って）安全に屋外まで移動してみよう

考えるためのヒント

- ・火災発生時、できるだけ安全に避難するにはどうしたらよいでしょうか？
- ・職場または自宅で発生した場合、速かに、安全に避難できる経路を知っていますか？



2

火災が起きた時、どう逃げる？

●解説

火元が屋内の場合、初期消火から退避を選択する目安は「炎が天井に届いたら」です。煙の速度は毎秒 3～5m程度で上昇し、水平方向には毎秒 0.2～0.5m程度で移動するといわれています。人間が歩く速度は毎秒 1m前後なので、落ち着いて移動できればリスクは高くありません。しかし、煙は薄くてもすぐに先が見えにくくなるため、移動が困難になる可能性があります。また、煙が少ない段階でも、煙に含まれる有害物質の刺激により目を開けるのが困難になったり、刺激臭で呼吸がしにくくなります。火事による死亡の原因は、炎に巻かれるより熱風や煙の吸い込みから気道熱傷や一酸化炭素中毒をきたし、窒息や失神で動けなくなることの方が多いのです。

避難時の行動：天井に広がる煙を見たら腰をかがめてできるだけ姿勢を低くします。手近にあるマスクや布などをできるだけ厚くして鼻と口を覆い、煙の吸い込みをできるだけ最小にして早くドアの外まで出ます。

職場：火災発生場所によってどのように避難するか、避難経路、避難時の各スタッフの役割など、職場の防災マニュアル等を見ながら確認してみましょう。

自宅：自分または妊産婦・母子の住居が一戸建てか、集合住宅か、構造が木造、鉄骨、鉄筋か、低層が高層かにより避難方法は異なります。避難経路について、自分や家族だけではなく妊産婦・母子の避難方法も確認してみましょう。部屋を出るときは火元の空気を遮断するためにドアを閉め、ベランダから避難する場合は掃き出し窓と同時に防災カーテンを閉めます。ドアの外に出たら延焼への注意を向けるため、大きな声で「火事だ!」と叫び周囲に知らせ避難します。避難後は再び戻ってはいけません。

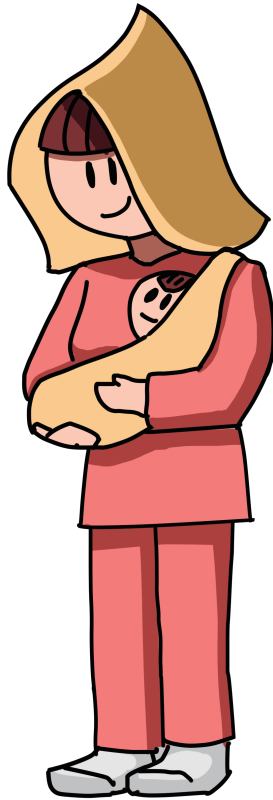
消防庁防災マニュアル 3.避難の行動・火災に遭遇した場合.

http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/pdf/poster.pdf



3

自分や妊婦・母子が安全に避難できる服装・物品



目標

安全に避難するための適した服装、赤ちゃんに必要なものを選択できる

準備

人数：1人～

時間：10分間～

物品：靴・手袋

考えるためのヒント

- 自分や妊婦・母子が安全に避難するために、どのような物品が必要でしょうか？
- 赤ちゃんを安全に避難させるための方法や必要物品は何でしょうか？

STEP1

自分の持っている靴のなかで一番安全だと思うものを選んでみよう

STEP2

手袋はどんな手袋がいい？

STEP3

赤ちゃんを安全に避難させるための方法を考えてみよう



3

自分や妊婦・母子が安全に避難できる服装・物品

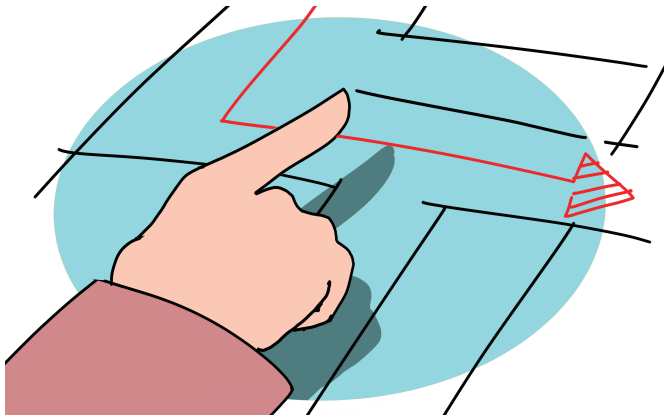
●解説

発災後は、まず自分自身と移動の基本となる手足の安全を確保しましょう。母子の場合、赤ちゃんの避難やお世話に最低限必要な物品を準備します。ここでは、自分や妊婦・母子が自宅から避難する場合を考えてみます。

- **頭部**：ヘルメットや帽子を準備します。落下物から頭部を守りましょう。
- **足部**：①厚手の靴下やスリッパを準備し、ガラスや食器の破片による切創、釘の踏み抜きによる破傷風などの二次的な怪我を防ぎましょう。②靴は、滑りにくい、濡れにくい、底がしっかりしたもので、つま先とかかとが十分に覆えるスニーカーなどを準備しましょう。
- **手指**：サイズに合った手袋（防水、ディスポーザブルなど）を準備しましょう。避難用、防寒用、掃除用などを準備すると、生活場面に合わせて使い分けられます。
- **服装**：今着用している服のまま避難しますが、避難後はしばらく避難生活が続くこともあります。災害の種類や発災時の季節にもよりますが、持ち出す服は機能面（保温性、防水性、防風性、速乾性等）を考慮して準備しておきましょう。
- **赤ちゃん**：両手抱っこ以外の避難方法を準備しましょう。両手で抱くと手が使えなくなり、危険物の回避ができません。赤ちゃんに落下物が当たったり、有毒ガスを吸うリスクを最小にするため、衣装ケースなどに寝かせてビニールシートや布団で覆って引っ張ったり、新生児でも使用可能な抱っこ紐を使うのも1つの方法です。また、赤ちゃんのお世話に必要な物品（タオルや毛布、オムツ、おしり拭き、ミルク、哺乳瓶、着替え用の服等）は、避難時に持ち出せるよう準備しておきましょう。

4

自分や妊婦・母子に安全な避難経路



目標

- ① 職場や自宅がある地域の避難場所と避難所がわかる
- ② 自分や妊婦・母子にとって安全な避難経路であるかを確認できる

準備

- 人数：1人～ 時間：10分～
- 物品：防災マップ、スマートフォン
- 必要時：妊婦体験ジャケット、
新生児人形、新生児用スリング

STEP1

妊婦・母子の避難先と避難する
タイミングを調べてみよう

STEP2

職場や自宅から避難場所までの
避難経路を確認してみよう

STEP3

職場や自宅から避難場所までの
経路をシミュレーションしてみよう

考えるためのヒント

- 発災後、どこへ、いつの時点で避難するとよいでしょうか？
- 地域や職場の災害マニュアル等で避難場所と避難経路は確認していますか？
- 避難経路は自分や妊婦・母子にとって安全ですか？ 災害の種類によって経路は変えたほうがよいでしょうか？

4

自分や妊婦・母子に安全な避難経路

●解説

避難場所は発災後に一時的に避難する場所、避難所は災害で生活の場を失った方が生活する場所です。災害の種類により、避難場所と避難経路が異なることもあります。そのため、防災マップやスマートフォン等を使って色々な状況を想定しながら避難経路や避難場所をシミュレーションし、より安全な避難経路について考えてみましょう。安全に避難するには、どの警戒レベルで避難行動を開始するのか知ることが大切です。令和3年度から避難勧告は廃止され、警戒レベル4：避難指示で必ず避難することになりました。

職場：発災時の避難は災害対策本部の指示に従います。分娩中の産婦への対応は職場の取り決めに従います。入院中の母子はレスキューママ等を用いて避難しますので、レスキューママの準備と入院時に避難のオリエンテーションをしましょう。可能であれば、避難経路を実際に歩いてみるのもよいでしょう。

自宅：地震が発生した場合、揺れが収まるのを待ちスマートフォン等で正確な情報を得て避難します（ドリル8参照）。部屋や玄関のドアが動かなくなることがありますので、ドアを開放して避難通路を確保しましょう。水害の場合、ニュース等の情報に注意を払い、自治体から発令される警戒レベル3（高齢者等避難）で避難行動を開始しましょう。また、妊婦・母子に幼児がいる場合、避難の服装（ドリル3参照）と持ち出し品の準備、避難途中ではぐれた場合の対策も考えましょう。

ハザードマップポータルサイト

<https://disaportal.gsi.go.jp/>



避難情報に関するガイドラインの改定（令和3年5月）

http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/pdf/poster_multi.pdf



5

職場、自宅の防災設備について考えよう



STEP1

職場で妊婦・母子の安全を守る
防災設備には何がある？

STEP2

ピックアップした防災設備が
使えるかを確認しよう

STEP3

自宅の防災設備にはどのような
ものがある？

目標

- ① 妊婦・母子や自分の安全を守る防災設備についてわかる
- ② 防災設備の基本的な使い方がわかる

準備

人数：1人～ 時間：10分～

物品：職場や自宅の見取り図

防災設備を記載してある図面

考えるためのヒント

- 防災設備には何がありますか？ 職場や自宅には何が備わっていますか？
- 医療機器のバックアップシステムや防災設備の場所、使用方法、効果を知っていますか？
- 妊婦・母子は、その時いる場所の避難設備（避難器具、誘導灯、標識）を知っているでしょうか？

5

職場、自宅の防災設備について考えよう

●解説

防災設備とは建物やその利用者を災害から守るための設備のことで、消火設備、防火設備、避難設備などの設備があります。

職場:分娩室や NICU で火災が発生した場合、速やかな避難行動は困難なため初期対応が重要です。そのため、防災設備や備品の場所を記載した図面を確認し、どこに何があるのか把握しましょう。延焼防止である防火扉は、自動扉か手動扉かを確認しましょう。分娩室や NICU・GCU では、医療機器が倒れない・落ちない工夫が重要です。妊産婦・母子に使用できる避難設備には、階段避難車 (EVAC+CHAIR®)、エアーストレッチャー®、レスキューママ、ベビースリング、新生児搬送具2~3人用 (ベビーキャリア™) などがあります。職場に何があるのか、使用方法も含めて把握しておきましょう。非常持ち出し備品は、避難先でも分娩ができるような物品も含めて「災害時における分娩対応マニュアル作成ガイド」等を参考にするとよいでしょう。

自宅:防災設備として消火器の常備、火災報知器の設置、防災カーテン、落下防止、棚の固定、ガラスの飛散防止が挙げられます。マンションの場合は、防火扉や避難はしご等の場所の把握と使い方を確認しましょう。自分や妊婦・母子の自宅について、防災設備の設置状況を確認してみましょう。また、避難時に妊婦が持てる重さは5Kg 程度ですので、非常持ち出し備品についても確認しましょう。

日本看護協会 分娩時における災害発生時の対応マニュアル作成ガイド
https://www.nurse.or.jp/home/publication/pdf/guideline/saigaitaio_jp.pdf



6

震度6強の地震が発生したらどうなる？

STEP1

今いる場所がどうなるか
想像して書き出してみよう



STEP2

今いる建物の構造確認
してみよう

目標

- ① 震度6強の地震が発生した時の状況が想像できる
- ② 緊急地震速報が流れた時の対応がわかる

STEP3

緊急地震速報が流れた時、
どう行動するか考えて
みよう

準備

人数：1人～ 時間：10分間～

物品：緊急地震速報が流れたら、あなたは
どうしますか？を見る

<https://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg9152.html>



考えるためのヒント

- 震度6強の地震発生時は、這わないと動くこともできず、固定していない医療機器や家具のほとんどが倒れます。建物の構造で破損状況は異なりますが、圧死や外傷の可能性が高くなります。
- 震度6強の地震が発生した時、安全を確保するためどのような行動・確認をしますか？
- どのような準備をすると被害を少しでも減らすことができますか？

6

震度6強の地震が発生したらどうなる？

●解説

職場:まずは自分の安全を確保します。周産期で使用する機器には、分娩監視装置、コット、保育器、体重計、輸液ポンプ、モニター類、人工呼吸器などがあります。このような機器類は、地震の揺れにより動いたり倒れたりする可能性があります。保育器のキャスターは対角の2個をロックすると転倒防止に効果があると言われています。コットのケースごと赤ちゃんを床に下ろす、降りかかる危険物から守るためにシーツをコットのケースの上にかける、機器類の固定、キャスターロックなど、日頃から対処方法を考えシミュレーションすることが必要です。また、「今、地震が来たらどうする?」と普段から意識して考えてみましょう。

自宅:今いる建物の構造が、免震か耐震か、何階建ての何階かという条件によって揺れの体感は変わります。免震構造の建物は、地震の揺れを建物に伝えにくいためほとんど損傷を受けません。耐震構造は建物の強度を高めていますが、地震のエネルギーが直接建物に伝わるため建物が損傷を受け、倒壊することもあります。免震構造であれ耐震構造であれ、建物内のものが倒れたり、割れたり、飛んできたり、落ちたりします。大きな地震では断水や停電も同時に発生する可能性もあります。まずは、自分の安全を確保し、地震の揺れが収まったら避難通路を確保して、地震情報を収集しながら避難の判断をしましょう。避難する時は、ガスの元栓を閉めブレーカーを切り、戸締りをしましょう。

7

水害からどう身を守る？



目標

- ① 自宅や職場がある地域では、どのような水害が起こるのかを予測できる
- ② 水害が予測される時の安全な避難方法がわかる

準備

人数：1人～ 時間：10分～
物品：水害ハザードマップ
(浸水、洪水、土砂災害など)

STEP1

大雨や台風の時にはどんな災害がおこる？

STEP2

自宅・職場・通勤経路のハザードマップを見よう

STEP3

安全に避難するためのタイミング・準備・行動を考えてみよう

考えるためのヒント

- 水害が予測される時、どのような情報と避難準備が必要でしょうか
- 浸水や土砂災害は一気に起こるため、避難の遅れは命にかかわります。起こりうる水害を想定して、いつ・どこに・どのような方法で避難するとよいでしょうか？

7

水害からどう身を守る？

●解説

大雨、集中豪雨等は洪水、浸水、冠水、土石流、山崩れ、内水氾濫（排水路や下水道の水が市街地へあふれる）等の水害を引き起こし、毎年、日本各地で甚大な被害を受けています。水害はある程度予測が可能なため、平時から避難の準備や方法について確認しましょう。

準備と情報収集：自宅のある地域、職場、通勤経路について、地形や地盤、ハザードマップの情報から、安全な避難経路と避難場所（避難所、知人宅、ホテル、近くの頑丈な建物等）を確認しましょう。また、マイタイムライン（1人1人の防災行動計画：いつ・どこに・どのように避難するのか）を作成して、家族と共有してもよいですね。ハザードマップは住んでいる区市町村や国土交通省のHPから入手できます。大雨や台風、水害の情報は、天気予報、気象庁の降水ナウキャスト・防災気象情報、ウェザーニューズサイト、河川のライブカメラ等で入手できます。大雨時は最新情報を確認し、早めに避難の準備をしましょう。

避難行動：妊婦さんと母子は、市区町村から警戒レベル3（高齢者等避難）が発令されたら避難を開始し、浸水が始まる前に避難場所へ移動しましょう（ドリル4の避難情報に関するガイドラインの改定を参照）。水の流れがある水深50cmでは自由に動けなくなり、傘やカッパを着て荷物を持つと普段より動きにくくなります。また、視界不良のため足を取られる、溝やマンホールの穴（溺水トラップ）に落ちる等、転倒やケガをすることもあります。道路やアンダーパスが冠水すると、車は立ち往生して脱出できないこともあります。早めの避難こそが命を守る行動なのです！避難時の服装・物品や経路はドリルの3・4を参考にしましょう。水に濡れると体温が下がり循環動態に影響しますので、着替え（長袖・長ズボン、靴下）を準備しましょう。リュックをビニール袋で覆う、細かく袋詰めにする等、荷物が濡れない工夫も大切です。

気象庁パンフレット「大雨や台風に備えて」

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/ooametyphoon/index.html>



作ろう！マイタイムライン(東京都)

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/mytimeline/try/index.html>



8

安否確認の方法には何がある？



目標

- ① 自分や家族・同僚の安否確認の方法がわかる
- ② 母子の安否確認の方法がわかる
- ③ 公衆電話の使い方や、災害伝言ダイヤルの使用方法がわかる

準備

人数：1人～、時間：10分間～、物品：なし

STEP1

自分の家族や友人の安否確認をどのようにするのか考えてみよう

STEP2

スタッフの安否確認はどのようにするのか考えてみよう

STEP3

妊産婦・母子の安否確認はどのようにするのか考えてみよう

考えるためのヒント

- 自分やスタッフが、怪我する・家族と連絡が取れない等の状況では、救助活動や精神面にどのように影響しますか？また、妊産婦・母子に対するケアに影響はないでしょうか？
- 発災時、妊婦または褥婦が自室に不在の場合（NICUやGCUでの面会中、用事など）、安否や人数をどのように把握するとよいでしょうか？

8

安否確認の方法には何がある？

●解説

職場：自分が危険にさらされていたり、家族と連絡が取れない状況では、妊産婦・母子のケアに集中できません。まずは自分の安全確保のため、安全な場所を見つけて逃げましょう。そのため、今いる建物の中で安全な場所はどこかを確認しましょう。また、職場の安否確認のシステムについて確認しましょう。システムを使って訓練したり、非常時に使用できるよう準備をしておきましょう。NICU や GCU では、発災時に母が面会に来ているかもしれません。いろいろな状況を想定したシミュレーションをしながら、入院患者の安否確認の方法について話し合い、スタッフ間で共有しておきましょう。

自宅：日頃から家族のスケジュールを把握し、避難場所や連絡方法、合流場所について確認しておきましょう。安否確認方法として、SNS はアプリを使用している人同士の安否確認や連絡に活用できます。また、電話で安否情報の登録と確認ができる災害伝言ダイヤルも利用できます。1 つの伝言あたり 30 秒間録音でき、音声は 48 時間保存されます。何を伝言するのか、あらかじめ内容を決めて練習しておくで慌てずにすむでしょう。

※災害用伝言ダイヤル 171 について

家族の安否を確認するために有効です。この災害伝言ダイヤルは体験利用をすることができます。緊急時には公衆電話の方が携帯電話よりつながりやすいのですが、携帯電話の普及により公衆電話の設置数が減少しています。日頃から公衆電話の設置場所と使い方を確認しておきましょう。

総務省災害用伝言サービス

https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/dengon.html



9

災害情報の収集と避難行動を考えよう



目標

- ① 災害情報の収集方法についてわかる
- ② 職場や自宅がある地域の情報を収集することができる
- ③ 避難するかどうかを決定するための必要な情報と手段がわかる

STEP1

何が起きたのか、災害レベルはどの程度なのか、把握する方法をできるだけたくさん書き出してみよう

準備

人数：1人～
時間：10分間～
物品：スマートフォン、防災アプリ
市町村防災マニュアル

STEP2

防災アプリを使って職場や自宅がある地域の情報を把握してみよう

考えるためのヒント

- 職場や自宅がある地域では、どのような災害の時にどのような被害が想定されると思いますか？
- 災害に関する情報は、誰が・どのような方法で集めますか？
- 職場や自宅がある地域では、どのような災害の時に、どこに避難するとよいでしょうか？

STEP3

災害の種類別に避難行動を考えてみよう

9

災害情報の収集と避難行動を考えよう

●解説

職場・自宅：災害発生時の情報収集ツールには、スマートフォン、インターネット、テレビ、ラジオ、防災行政無線などがあります。発災後は色々な情報が出回りますので、その情報源が公的なものかどうかを確認しましょう。情報の真偽について、1つの情報源だけではなく複数の情報源をチェックするのも必要です。

地域の情報を得る手段として、地域の防災無線や防災アプリがあります。より安全を確保するため情報を収集し、避難所に行くのか、在宅避難するのかなどの行動を判断していきましょう。避難所も災害の種類によって異なる場合もありますので、みなさんの職場や自宅がある地域の避難所はどこか確認しましょう。また、職場や自宅がある地域のハザードマップを調べておきましょう。

https://www.soumu.go.jp/main_content/000650511.pdf



NHK あなたの天気・防災サイト案内

<https://www.nhk.or.jp/kishou-saigai/introduction/>



10

職場、自宅のライフラインや設備を点検してみよう



目標

- ① 電気が止まった時、非常用電源につなぐ機器の優先度がわかる
- ② 電子カルテが使えなくなった時の対応策がイメージできる
- ③ 水が止まった時のトイレの使用方法がイメージできる

STEP1

電気が止まったらどのような問題が起きるか想像してみよう

準備

人数：1人～ 時間：10分間～
物品：なし

STEP2

水が止まったらどのような問題が起きるか想像してみよう

考えるためのヒント

- ライフラインにはどのようなものがあるでしょうか？
- ライフラインが突然止まった時、今いるその場はどのような状況になるでしょうか？
ライフラインの代替は何があり、それらの準備はできているでしょうか？

STEP3

夜間にライフラインが止まったらどうなるか想像してみよう

10

職場、自宅のライフラインや設備を点検してみよう

●解説

ライフラインには、電気・ガス・上下水道・交通・通信等があります。発災により、停電や断水等でライフラインが突然使用できなくなります。内閣府の首都直下地震等の被害想定によると、東京の各ライフラインの復旧目標日数は電気6日、上水道30日、ガス55日となっています。そのため、日頃から代替方法を考えておく必要があります。ライフラインの代替設備として、自家発電、懐中電灯、ヘッドライト、スマートフォンのバッテリー、飲料水や食品の備蓄等があります。

職場：停電時、病院などの施設では非常用電源が作動します。赤い色の非常用コンセントはどこに、いくつあるかを確認しましょう。また、電気がなくても使用可能な機器をリストアップしておくといでしょう。特に、電子カルテが使用できない場合は、どのように対応するか日頃からシミュレーションを行っておきましょう。妊産婦や母子には、出産前学級や入院中にオリエンテーションを行い、災害の備えの必要性についての啓発活動を行い、災害時に分娩に至る可能性についても説明しておくといでしょう。

自宅：夏や冬などの季節、夜間に災害が起こった場合、どのような問題が起きてどのように対処するのか等、具体的な方法をシミュレーションしておく必要があります。断水になった場合、トイレの排水や飲み水の確保が難しくなりますので、その対処も考えておきましょう。簡易トイレやトイレトーパー、ウェットティッシュ等、発災以降の自宅での生活に備えてライフラインの代替となるものを準備しておきましょう。ラップ類は保温や衛生面で活躍します。

11

今できる災害の備えを考えよう



目標

- ① 妊産婦、母子、乳児に特有な持ち出し物品がわかる
- ② 被災直後だけでなく、被災生活を想定した備蓄がわかる

STEP1

職場の災害備蓄はどの程度か確認しよう

準備

人数：1人～ 時間：10分間～
物品：母子手帳、防災マニュアル

STEP2

私の災害への備蓄はどの程度か確認しよう

考えるためのヒント

- 職場または自宅での備蓄はどの程度準備していますか？
- 普段持ち歩くバッグ等に自分の身を守るものは入っていますか？
- 母子健康手帳のなかに災害に関する情報がありませんか？
- 病棟で準備している持ち出し物品の過不足はありませんか？

STEP3

妊産婦・母子、乳幼児のいる家庭は、どのような備えが必要なのだろう？

11

今できる災害の備えを考えよう

●解説

災害はいつ起こるかわからず、発災した場所のあらゆる人にふりかかります。自分が被災者になることを想定して、日頃から準備をしましょう。

職場：飲料水や食糧は最低3日分が必要とされています。また、医療機能を維持するための医薬品、衛生材料、水、燃料等も必要です。あなたの職場の備蓄はどの程度で、備蓄場所はどこかを確認しましょう。また、各部署で準備している非常時持ち出し物品を確認してみましょう。その中の物品の用途について、他の対象者にどのような時に使えるのか?という視点で話し合ってみましょう。例えば、生理用ナプキンは紙おむつの代用になり、出血している負傷者へのガーゼとしても代用できるなど、いろいろな被災場面を想像し、創意工夫を話し合いましょう。

通勤途中で発災した場合、交通機関が使用不可となることがあります。目的地までの歩行距離と時間を地図で確認し、1キロ15分の換算で計算してみましょう。また、通勤路の中で避難できる場所も確認しましょう（試してみよう編7参照）。日頃持ち歩いているバッグの中に、自身の身を守るもの、被災時に使えるような物を入れましょう。また、ペットボトル飲料、飴やチョコレート等、生き延びるための物を準備しましょう。

自宅：非常持ち出し品（なければ困るもの）、非常備蓄品（3日程度の生活ができるもの）を準備しましょう。新生児・乳児のいる家庭では、紙おむつ、おしりふき、タオル、哺乳瓶、乳首、ミルク（粉・液体）、母子健康手帳、離乳食、ウェットティッシュ、着替えの服、玩具等を準備しておくといいでしょう。

12

新生児の蘇生・急変対応を確認しよう



STEP1

新生児の蘇生に必要な物品は、職場のどこにあるか確認しよう

目標

新生児の急変対応の手順がわかる

STEP2

新生児の蘇生に必要な物品が使用できるか確認しよう

準備

人数：1人～ 時間：10分間～
物品：なし

STEP3

新生児訪問中など医療施設でない場所で、新生児の急変が起こったらどう行動するか想像してみよう

考えるためのヒント

NCPR 研修でのアルゴリズムを思い出しましょう。

12

新生児の蘇生・急変対応を確認しよう

●解説

突然ボタンと大人が倒れたら…声をかけながら刺激を与え、呼吸しているか確認し、人を集める、とBLSで訓練されていますね。では、新生児の場合はどうでしょうか？ NCPR（新生児蘇生法）のアルゴリズムを思い出しましょう。NCPRは出生直後の状態の判定から行いますが、早産児の条件を除外すれば、新生児の呼吸状態のアセスメントからスタートできます。蘇生に必要な物品の場所、器具の使い方を再度確認しておきましょう。アドバンス助産師取得のためには、NCPRライセンスの取得は必須です。助産師はみなさん受講されていると思います。アルゴリズムを見直しましょう。

助産師が新生児と対峙する場合は、医療施設内だけでなく、退院後の新生児訪問や母乳育児相談での訪問などが想定されます。訪問中に発災した場合は慌てず、新生児蘇生法のアルゴリズムに沿って、新生児の状態をアセスメントしましょう。そして、人を集める、救急車を呼ぶための的確な指示を行うといったBLSでの対応も忘れずに行いましょう。

NCPRはチーム医療であり、蘇生の知識・技術に加えて、①役割の明確化、②情報の共有、③明確な指示といったチームダイナミクスが重要です。発災時は、チームで対応できる場合もあれば1人の時もあるでしょう。チームの単位は様々ですが、その時に少しでも冷静に対応できるために、日頃から急変時の対応についてチームまたは個人で確認し準備をしておくといいですね。

日本新生児成育医学会「災害対策関連」

<http://jsnhd.or.jp/saigai.html>



災害対策委員長 小林 康江 (2020 年度～)
災害対策委員 中根 直子 (2019 年度委員長)
宮川祐三子 (2019 年度～)
吉村 圭子 (2019 年度～)
赤井 智子 (2019 年度～)
八巻 和子 (2020 年度～)
眞嶋 ゆか (2020 年度～)
池本 めぐみ (2020 年度～)

アドバイザー 中島 康 (東京都立広尾病院 減災対策支援センター部長)

災害に備える助産師のための減災ドリル

発行日：2022年(令和4年)2月1日

企画・編集 一般社団法人 日本助産学会 災害対策委員会

〒116-0011 東京都荒川区西尾久 7-12-16 創文印刷工業株式会社 内
一般社団法人 日本助産学会事務局
TEL:03-3893-0111 FAX:03-3893-6611

デザイン 今澤 太一郎