

真夏の災害時

妊婦さん・ 生理中の女性へ

あなたと赤ちゃん、
そしてあなた自身の健康を守るために



一人で抱え込まず
困ったときは
遠慮なく相談を

妊婦さんへ

1  **のどが乾く前に水分を飲みましょう**
少しずつ、こまめに水やお茶、
経口補水液を飲みましょう。

なぜ? 妊娠中は脱水になりやすく、熱中症や
お腹の張り(子宮収縮)の原因になります。

2  **涼しい場所で休みましょう**
暑い時間帯は無理をせず、風通しのよい場所や
冷房のある場所で休みましょう。

なぜ? 妊娠さんは体温が上がりがやすく、
熱中症のリスクが高まります。

3  **お腹の赤ちゃんの動きを確認しましょう**
「いつもより胎動が少ない」「出血」「破水」
「規則的なお腹の張り」があるときは、
すぐに医療スタッフへ相談してください。

なぜ? 早産や胎児の異常のサインで
あることがあります。

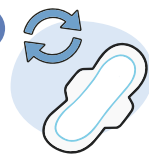
4  **我慢せずトイレに行きましょう**
トイレが心配でも、我慢しないようにしましょう。

なぜ? 膀胱炎や、脱水を防ぐことに
つながります。

5  **足を動かしましょう**
座りっぱなし・寝たままの時間が長いときは、
足首を動かしたり軽く歩きましょう。

なぜ? 血のかたまり(深部静脈血栓症・エコノミークラス症候群)の予防になります。

生理中の女性の方へ

1  **ナプキンはできる範囲で交換しましょう**
交換が難しいときでも、できるだけ清潔を保ちましょう。

なぜ? かぶれや感染症を防ぎます。

2  **水分はしっかりととりましょう**
汗をかく季節は特に意識して
水分補給をしましょう。

なぜ? 脱水は体調不良や立ちくらみを
起こしやすくなります。

3  **食事はたんぱく質・鉄分を
意識しましょう**
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などを
できる範囲で食べましょう。

なぜ? 月経による貧血予防に
つながります。

4  **強い腹痛・大量出血は我慢しない**
普段より出血が多い、めまいがする、
激しい痛みがあるときは医療スタッフ
へ相談してください。

共通のお願い



困ったことは遠慮なく保健師・助産師・看護師へ相談してください。



母子健康手帳や保険証がなくても受診できる場合があります。



生理用品・下着・飲み物が不足しているときは我慢せず相談してください。



一人で抱え込まず、周囲の支援を受けましょう。



緊急受診が必要なサイン ～こんなときはすぐに医療機関へ！～

妊婦さん



- 出血がある ● 破水した
- 強いお腹の痛みやお腹の張りが続く
- 胎動がいつもより明らかに少ない
- 激しい頭痛・目のチカチカ・息苦しさ・顔や手のむくみ強い

女性共通



- 意識がぼんやりする・立てない
- 水分が飲めない・吐き気や嘔吐が続く
- 高い熱がある
- 大量の出血がある ● 激しい腹痛がある

迷ったときは
避難所のスタッフや
医療チームに
すぐ相談を！

