

## 第4章 知っておきたいこと

### 小さく早く生まれた赤ちゃんに起こりやすいこと

お母さん、お父さん 赤ちゃんのお誕生、おめでとうございます。

小さく早く生まれた赤ちゃんたちは、さまざまなハードルを乗り越えながら大きく育っていきます。ここでは、早く小さく生まれた赤ちゃんに起こりやすいことを記載しています。（赤ちゃんによって経過は違うため、ここで説明していることが必ずしも起こるわけではありません。）

医療スタッフは、できるだけのことをして、赤ちゃんとお母さん、お父さんを応援しています。赤ちゃんのことを、医療スタッフと一緒に話すことで、お母さんとお父さんの不安や心配が軽くなることもあると思います。不安なことやわからないことなど、遠慮せずは何でも聞いてみることをおすすめします。

#### 1.呼吸窮迫症候群（こきゅうきゅうはくしょうこうぐん）

肺には肺胞（はいほう）という空気が入る小さな袋があり、その袋を拡げておくためにサーファクタントという物質が産生されています。しかし、早産の赤ちゃんには、生まれて数日間、サーファクタントが産生されない状態が起こることがあります。サーファクタントの不足により肺胞が拡がらず、酸素と二酸化炭素のガス交換が十分にできない状態を呼吸窮迫症候群と呼びます。気管に入れたチューブを通じて人工肺サーファクタントを肺胞に投与する治療を行うと、肺胞が広がり呼吸状態は改善します。どんなに早く生まれても、生後数日すると、赤ちゃん自身がサーファクタントを産生し続けるようになります。



NICUでどうしてもなく不安でたまらなかったけど、強がっていた私。そんな気持ちもただそのまま受け止めてよかったんだと今になって思います。（37週 2,288g 2歳1か月）



## 2. 未熟児無呼吸発作

早産の赤ちゃんたちは、呼吸を時々休んでしまうことがあります。直ぐに呼吸が再開できればいいのですが、脳の呼吸中枢が未熟であることや気道が柔らかいため、呼吸の再開が遅れると、体の中の酸素濃度低下や心拍数低下が起こります。この状態を未熟児無呼吸発作と呼びます。治療は人工呼吸器で呼吸を助けてあげたり、呼吸中枢を刺激する薬を投与したりします。無呼吸発作は、赤ちゃんの成熟に伴い軽快します。その時期には個人差がありますが、出産予定日近くになると消失することがほとんどです。

## 3. 慢性肺疾患

赤ちゃんの呼吸する力が未熟な場合には、高い濃度の酸素投与や人工呼吸が必要です。しかし、未熟な肺の組織は長期の高濃度酸素や人工呼吸によってダメージを受けやすくもあります。体が大きくなるにつれて肺の組織も増えるので、ダメージを受けた肺組織は修復されますが、ダメージが強い場合や修復力が弱い場合には、酸素投与や人工呼吸が長期に必要なことがあります。この状態を慢性肺疾患と呼びます。ダメージが強い場合でも、出産予定日頃までには、酸素投与や人工呼吸は必要なくなるのがほとんどですが、一部の赤ちゃんは予定日を超えて酸素投与や人工呼吸が必要になることもあります。



自宅に一人でいるとき、私って出産したんだっけ？と軽くなったお腹を触りながら泣くことがあった。今は考える余裕もないほど大変でそれが何より幸せ。(30週 1,604g/1,770g 8か月)

### 4.脳出血

脳の血管の発達が未熟な早産児では、生後5日頃までは脳の血管がもろいため脳内に出血を起こすことがあります。小さな出血は後遺症とあまり関係ありませんが、大きな出血、脳実質への出血、出血後水頭症（脳室という場所に脳脊髄液が過剰に貯留した状態）の場合には後遺症も心配です。出血後水頭症の場合には、髄液の過剰な貯留をやわらげる手術が必要になることがあります。

### 5.未熟児動脈管開存症

子宮内では赤ちゃんが肺で呼吸をしていないことから、心臓から肺へ向かうほとんどの血流は、動脈管という血管を経由して大動脈から全身へ流れています。赤ちゃんが生まれて肺で呼吸を始め心臓から肺への血流が増えると、この動脈管は必要なくなり自然に閉じます。しかし、早産児では自然に閉じない場合があります。全身に流れるべき血液が肺へ流れてしまいます。この血流のバランスがくずれることで、心不全や肺出血などが起きやすくなります。治療としては、動脈管を閉じさせる薬を投与するのが一般的です。この薬の効果がないときには、手術で動脈管を閉じる場合もあります。



小さく生まれ先の心配ばかりしていましたが、今現在変顔で笑わせ  
てくれる我が子に毎日ありがとうでいっぱいです。

(25週 827g 6歳)

## 6.壊死性腸炎（えしせいちょうえん）

壊死性腸炎とは、腸管組織への血流減少と細菌感染症などが重なることで腸管組織が壊死してしまう病気です。病態は未だ十分に解明されていないため、予防法は確立していませんが、早産児にとって母乳には壊死性腸炎の発症を減らす効果があると言われていました。壊死性腸炎を発症した場合は、腸を休ませるため母乳やミルクの注入を一旦中止して点滴による栄養補給を行い、細菌に対する抗菌薬を投与します。重症な場合には手術を必要とすることもあります。日本での発症頻度は比較的低いのですが、後遺症に関係することが多いので心配な合併症です。

## 7.未熟児網膜症

早産児では、眼の網膜血管の発達が無熟な状態で生まれます。生後に網膜血管が順調に発達する場合は良いのですが、異常な新生血管が発達してしまうことがあります。この異常な新生血管の発達が目立つ状態を未熟児網膜症と呼びます。治療として、網膜レーザー治療やVEGF阻害剤の眼内注射などが行われます。ごく一部の赤ちゃんでは異常な新生血管を抑えられず、網膜剥離に進行することがあります。網膜剥離になると失明することがあり、硝子体手術という手術が必要になることがあります。



小さく生まれてきた2人。不安ばかりだったが今は安心して留守番をまかせられます。成長してくれてありがとう。  
(28週 702g/708g 12歳)

### 8. 未熟児貧血

骨髄で赤血球を作る力が未熟であることや、赤血球を作るための材料となる鉄が体内で欠乏しやすいため、早産児は貧血になりやすい状態です。このため、骨髄での赤血球を産生する力を増やすホルモンであるエリスロポエチンを定期的に皮下注射し、鉄剤を毎日内服します。貧血が進行した場合は赤血球輸血を行う事がありますが、エリスロポエチンと鉄剤投与で、輸血を避けることや輸血の回数を減らすことが可能です。

### 9. 感染症

細菌やウイルスなどの病原体が体に悪影響を起している状態を感染症と呼びます。早産児は病原体から体を守る仕組み（免疫）が未熟なため感染症が起こりやすくなっています。また、治療のためにチューブや点滴のカテーテルが入っていることも感染症の原因になり得ます。赤ちゃんの感染症は進行が早いため、早期に疑い早く治療を開始することが大切です。抗菌薬を投与するのが治療の基本になります。

特に注意が必要な病原体の一つにRSウイルスという呼吸器感染症を引き起こすウイルスがあります。早く生まれた赤ちゃんに感染すると重症化することがあるため、在胎35週以下の早産児などには予防薬が推奨されています。また、令和8年4月からは※母子免疫ワクチンの接種が、妊娠28週から36週の妊婦を対象に実施され、お住まいの市町村で公費負担が受けられます。

ワクチン接種を希望する場合は、必ず主治医に相談してから受けるようにしましょう。

※母子免疫ワクチンは、胎盤を介して抗体をおなかの中の赤ちゃんに移行させることで、出産後、RSウイルス感染症にかかりにくくしたり、重症化を予防したりします。



辛く悲しい時は誰かに話してみるとスッキリします。家族、友人、カウンセラー、打ち明けたい人に話したら、ふっ、と肩の力が抜きました。（37週 2,288g 2歳1か月）

## 10.未熟児くる病

早産児を母乳栄養のみで栄養管理すると骨をつくるために必要なカルシウム、リン、ビタミンDが不足しがちです。これらの不足が続いた場合には、骨の形成が遅れ、骨折することもあります。そのため、母乳にカルシウムやリンを加えることが一般的であり、ビタミンDも必要に応じて補充します。これらの栄養管理で、骨の形成が遅れる未熟児くる病という病気は、現在は少なくなっています。

### ☆退院後のフォローアップについて

NICUを退院した後は、定期的に外来でフォローアップを行い、長期的にお子様の発育、発達を見せていただきます。お子様の状況により、受診頻度や検査の内容などが異なりますので、担当医にご確認ください。

### ☆予防接種について

予定日より早く生まれていても、生まれた日からの月齢（暦月齢）で予防接種を始めるのが原則です。生後2カ月以降で、赤ちゃんの状態が安定しており、担当医が予防接種可能な体重であると判断した場合には、NICU入院中に始めることもあります。詳しいことは担当医に聞いてみましょう。



退院してきた小さな弟たちにやきもちをやくこともあったお姉ちゃんが、今では「重くなったね～」と優しい顔でよしよと抱っこしてあげています。（30週 1,604g/1,770g 8か月）

## 小さく生まれたお子さんの歯とお口の特徴



- ・いねいな歯みがきと歯医者さんでの定期的な健診、予防処置を受けることでむし歯を予防しましょう。お子さんの歯やお口の状況によっては、治療が必要となることがあります。気になることがあれば早めに相談しましょう。
- ・健診や治療にかかる費用は、保険適用の有無も含め個々の状況によって異なるため、事前に歯医者さんに確認しておきましょう。保険適用の治療であればお住まいの市町村が実施している「子ども医療費助成制度」が利用できます。

○健診結果（歯医者さんからもらった健診結果は保存しておきましょう）

日付	月齢・年齢	医療機関名	内容
(記入例) ○月○日	○か月	○○クリニック	<ul style="list-style-type: none"> <li>・治療が必要なむし歯（なし・あり）</li> <li>・歯肉・粘膜（異常なし・あり）</li> <li>・かみ合わせ（よい・経過観察）</li> <li>・予防処置・保健指導の内容等</li> <li>フッ化物塗布</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>・治療が必要なむし歯（なし・あり）</li> <li>・歯肉・粘膜（異常なし・あり）</li> <li>・かみ合わせ（よい・経過観察）</li> <li>・予防処置・保健指導の内容等</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>・治療が必要なむし歯（なし・あり）</li> <li>・歯肉・粘膜（異常なし・あり）</li> <li>・かみ合わせ（よい・経過観察）</li> <li>・予防処置・保健指導の内容等</li> </ul>

このページは、福島県子育て支援課ホームページからダウンロードできます。



心配な事があるけどだれか聞いてほしいと思い、Nくらぶに電話して聞いてもらいました。ホッとしました。心が軽くなりました。私のよりどころです。(24週 694g 20歳)

## 小さく生まれた赤ちゃんの発達の特徴と対応

### Q&A



#### Q

入院中は授乳時間ごとにミルクを飲んでいたので、退院したらミルクを残してしまったり、授乳間隔も一定ではなくなっていました。たくさん飲んで大きくなってもらいたいので心配です。

#### A

授乳量にムラが出てくるのも成長のしるしです。時にはミルクを残してしまうこともありますよ。また、母乳の場合には授乳量を確認するために授乳前後に体重を量るママもいるかもしれませんが、赤ちゃんの機嫌がよく、おっぱいやミルクを元気に飲めているようであれば大丈夫です。心配な場合には、健診や育児相談で体重の増えを確認してもらい、医師や保健師などに相談して見ましょう。



突然のことで驚きましたが元気に育ってくれると信じていたおかげで心身ともに元気に優しい子になりました。

(24週 656g 5歳)



仰向けからうつ伏せに寝返ったのですが、その逆ができないのですぐに仰向けに戻してあげた方がよいですか？



通常、寝返りは仰向けからうつ伏せになった後に、仰向けに戻れるのは1-2か月かかります。その期間がうつ伏せの発達を促します。慌てて仰向けにする必要はなく、眠ってしまったり、鼻がふさがったりした時のみ直してあげましょう。また、頭を上げるために好きなおもちゃの音やお母さんの声や顔で励ましてあげましょう。頭が持続的に上がるようになったころに仰向けに戻れるようになります。



一度寝返りができたのですが、できなくなりました。どうしてですか？



初期の寝返りは横向きまでできると、自分の意思ではなく自然に寝返ります。その頃に「自分でもとに戻れないから」とすぐに仰向けにしてしまうことが多いと、うつ伏せでの発達が遅れるため、寝返った後に頭が上がらず不快な思いをしますので、その後、自分から寝返りをしなくなります。横向きはできても足で止めて寝返らないようにしていることもあります。このようになったら、うつ伏せの練習をしてあげましょう。上手になったら自分で寝返りを始めます。



孤独で不安な気持ちになることもあるけれど、必ずどこかで同じような思いをしている人がいて、必ずどこかで応援してくれる人がいます。(37週 2,288g 2歳1か月)



お座りは早くできたのですが、「よつばい」を全くしません。大丈夫ですか？



うつ伏せで頭を持ち上げて周りを見回すようになると仰向けよりもうつ伏せを好むようになり、最終的に「よつばい移動」に発達します。しかし、よつばいが出来なくても大丈夫です。ちゃんと次に進んでいきますので、もしお座りで移動するようなことを始めたとしても、それを獲得したことをほめてあげましょう。



お座りがなかなか出来なくて、心配です。



赤ちゃんは頭が大きく、特に低出生体重児は頭部が大きく体がやや華奢なことが多いため、不安定になりやすくお座りや抱っこで常にお母さんが支えていることが多くなりがちです。うつ伏せやよつばいをするので、次第にお座りに必要な力が出来てきますので、うつ伏せで遊んであげましょう。



赤ちゃんが入院中は、心配でも心穏やかに過ごして下さいね。読書や映画、ヨガもオススメです！  
(26週 966g 2歳7か月)



ごはん(離乳食)をなかなか食べてくれません。



小さく生まれた子どもには、小食のことがよくありますが、年長以降になると心配がなくなることがほとんどです。小食の場合は時間をしっかりと決めて四回食にしてみることもよいでしょう。好き嫌いが出てくるのは発達の証でもあります。中には触感やにおいなどが敏感なために食べられなかったり、飲めないものがあります。無理強いせず、細かくして混ぜたり、一緒に準備をしたり、自分から食べられる工夫をすることが大切です。



走れなかったり、転びやすかったりと、運動がうまくできないのですが大丈夫でしょうか？



筋力やバランスの発達がゆっくりと進むので、走ることや遊具で遊ぶことなどが上手く出来ないことがあります。運動が上手く出来るためには自分の身体について知り、自由に動かせるようになる必要があります。毎日行う着替えや靴の着脱、食事の時の道具の操作などで発達が促されます。ただし、なかなか直らない時には、治療が必要な場合もありますので、受診や健診の際に相談しましょう。



辛い時は子どもを安心できる人に委ねて、自分の好きなことをしてリフレッシュしていいんだよ。ママが元気な方がみんなも嬉しいから。(37週 2,288g 2歳1か月)

## 第4章 知っておきたいこと

**Q** 手先が不器用なのか、箸や鉛筆をうまく持てないのですが、どうしたらよいでしょうか？

**A** 箸を使う目安は鉛筆を三本の指でうまく持てるようになってからです。箸をうまく使えるようになるには、鉛筆で小さな丸が書けるくらいの指の発達が必要になります。うまく使えるように無理に持たせなくてもだんだんと指の動かし方を覚えて箸を使えるようになります。しつけ箸は、手に障害がある場合には有効な場合もありますので、作業療法士などの専門家に相談しましょう。



**Q** お絵かきに興味がなく、書いてもなぐり描きばかりで心配です。

**A** 個人差はありますが、出産予定日から3歳位になると人の顔らしい絵が描けるようになっていきます。絵を描くこと自体が好きになることが大切なので、無理に描かせたり、線をなぞらせたり、点を結ばせるような課題ばかりではなく、自由に描かせて褒めたり飾ったりしてあげましょう。絵を描くことは将来的に文字を書く力に繋がっていきます。



生まれた直後からいつも全力でがんばっている息子にすごい！の一言です。育ててくれてありがとう！幸あれ！！  
(25週 366g 12歳)



意味のある言葉をなかなか話しませんが大丈夫でしょうか



個人差はありますが、出産予定日から1歳半ごろまでに意味のある言葉が一つでも出ているかどうかが目安です。言葉の発達がゆっくりな場合は、言わせようとする余計に言わなくなってしまいます。場面にあった声掛けをして、言われたことの意味を理解を発達させてあげましょう。また、ジェスチャは身体で話す言葉なので、手遊びや生活の中でたくさん教えてあげましょう。言葉を話し始めて発音がうまくできないときは、無理に言い直しをさせないようにして、周囲の大人が正しい発音で話して聞かせてあげるとよいでしょう。



食事の時に席についてられないことや、集中して玩具で遊べないことがよくあります。落ち着きがないようで心配です。



運動の発達がゆっくりなことがあります。動けるようになったことが嬉しくて一見落ち着きがないように見えることがあります。目的をもって動いているのであれば心配しすぎる必要はありません。落ち着きやすい環境になっているかも確認が必要です。おもちゃが多すぎたり、常にテレビがついていないようにします。子どもの中には、体をたくさん動かすことが好きな場合があります。そのような場合は、食事の前にたくさん体を動かして遊んでみましょう。



周りからのプレッシャーも感じながら、授乳しても飲まないことがに焦りました。でも、我が子は我が子のペースで、大きくなりました。(37週 2,288g 2歳1か月)

# ママ・パパたちの活動紹介 (県内の家族会)



福島県NICU親の会

## Nくらぶ (福島NICU親の会)

小さく生まれた赤ちゃんのご家族のセルフケア家族会です。

医療スタッフとの交流も盛んです。

主に小さく生まれた赤ちゃん (Nっ子) をもつ家族がお互いの情報交換をしたり思いを語り合ったりする会です。

”大切なのは家族と赤ちゃんの気持ち” をモットーに、育児に悩む方々の癒しになるような会を運営しています。

ピアノシモの小さな声を聞き漏らさないようにコツコツと1998年から活動しています。

Nっ子ファミリーの生の声を大切に受け止め、対面での温かい交流会を開催しています。

\*入園入学前おしゃべり会 \*ミニコンサート \*NICU訪問 など



### お問い合わせ

\*現在交流会など不定期ですので随時インスタをチェックしてください。

\*英語対応可

E-mail woodbox.kinohako-noel@ezweb.ne.jp (柳沼)

facebook Nくらぶ

Instagram n\_club\_non または右の二次元コードから





## Nっ子ちゃん (ふくしまリトルベビーサークル)

### 小さく生まれた赤ちゃんとそのご家族の交流サークル (早産児・低出生体重児・NICU/GCU卒業生)

月に1回、対面またはオンラインで、小さく生まれたお子さんとそのご家族の交流会を開催しています。

同じ境遇を経験した仲間同士で、お子さんの発達や育児の不安、日々の悩みについておしゃべりをしたり、情報交換をしたりしながら、お子さんの成長を一緒に喜び合える場です。対面・オンラインのどちらも、ご家族の状況に合わせて参加していただけます。

\*11月17日の世界早産児デーにあわせた啓発活動も行っています。



### お問い合わせ

NICU/GCUに入院中、または卒業されたお子さんとご家族であれば、どなたでもご参加いただけます。お気軽にお問い合わせください。

**E-mail**      n.kko2019@gmail.com

**公式LINE**    @829blbzb

**Instagram**   n.kko2019\_

**HP**            <https://lit.link/nkko2019>  
または右の二次元コードから



## 先輩Nっ子からのメッセージ

○28週 868g

早いもので、31歳になりました。(来年は本厄と知り、今から震えています…) 生まれてから今までお世話になった沢山の方たちへの感謝を忘れず、これからも過ごしていきたいと思います。

○29週 1,358g

出生時から1歳半まで入院し、救急車のお世話になった私。今ではすっかり元気になり、2児の母をしています。

○25週 758g・684gの双子25歳

小さく産まれましたが、社会人として頑張っています！  
私たちの自慢は高校3年間無遅刻無欠席で表彰されたことです！  
お父さん、お母さんに産んでくれたことに感謝しています！

○30週 1,496g 25歳

中学生の時に身長、体重が標準に追いつきました。  
小さな命を一生懸命見守ってくれた  
全ての人達に感謝しています。  
そして今、社会人として日々  
奮闘しています。



# 小さな赤ちゃんの家族になったあなたへ

なんて声かけたらいいのかな、何かしてあげられることはあるかしら...



仕事で週末しか会えないし、何かしてあげられるかな...



赤ちゃんが生まれたけど面会できないし、実感がわからないな...



とにかく話を聞いてほしい。つらいことも、嬉しいことも、些細なことも。母としてできるだけことはしたいし、しているつもりだけど、うまくいかないこともある。それを責めずに頑張っているね。と励ましてほしい。

腫れものに触るのではなく、普通に接してくれたのが良かったです。

## ママが周りの人たちにしてほしいこと ～先輩ママの体験から～



つらかったとき、家族から一人で悩まず、みんなで育てればいいと言われたのがうれしかった。今でも悩んだ時にふと思えば、一人じゃないんだと思えて気持ちが楽になります。

祖父母の子育ての体験をひとつのものさしとして、それより成長が遅くて当たり前。人並にできて喜びを感じるもの、と寄り添ってくれる環境がありがたかったです。



主人は子供に週末しか会えなかったのですが、毎日面会后、写メを送り、夜に様子を話し、良いことも良くないことも共有できるようにしました。

### 第4章

### 知っておきたいこと

- ★ [何かしてあげなければ] と力みすぎず、まずは「ママの気持ち」を受け止めてあげてください。
- ★ 買い物や家事、受診の送迎、上の子の遊び相手やママときょうだいが時間をもつためのサポートなど、誰にどんなことを手伝ってもらえるかを一緒に考えていけるとよいですね。
- ★ 利用できるサポート事業を進めてあげることも一つの方法です。

# 困ったときの相談先

## 1 市町村こども家庭センター等

各市町村のこども家庭センター等では、保健師などの専門スタッフが妊娠・出産・育児に関するさまざまな相談にお応えしています。

お住まいの市町村の連絡先

福島県 こども家庭センター

検索



## 2 ふくしまの赤ちゃん電話健康相談

赤ちゃんの健康、母乳育児や子育てに関する不安など、様々な悩みに助産師がお答えします。

電話相談

フリーダイヤル 0120-80-2051  
080-8741-8353

LINE相談  
メール相談

福島県助産師会のホームページに  
右の2次元コードからアクセスして  
ご相談ください。



## 3 急な子どもの病気に関する相談

まずは、かかりつけ医に相談してください。夜間でもかかりつけ医につながらない場合は、「福島県こども救急電話相談」に電話してください。

短縮ダイヤル

【#8000】または024-521-3790  
相談時間：午後7時～翌朝8時

## 4 女性の健康相談

各保健福祉事務所で、面談（要予約）や専用電話「女性のミカタ健康サポートコール」により女性が抱えるからだや心の相談も行っています。



## 5 福島県子育て支援ポータルサイト「すくすくひろば」

県内の子育てに関する情報サイトです。

福島県 すくすくひろば

検索



# 医療費等に関する支援

※お子さまの状態などに応じて受けられる医療費等の助成制度があります。  
詳しくは医療機関の医療ソーシャルワーカーやお住まいの市町村等へご相談ください。

制度名	制度の内容	相談窓口
子ども医療費の助成	18歳まで(誕生日がきて最初の3月31日を迎えるまで)の医療費(保険診療分の医療費や薬代)の助成をしています。	市町村
未熟児養育医療	出生体重2,000g以下など、医師が入院して養育することが必要であると認めた未熟児等に対し、医療費の給付制度が受けられます。	市町村
自立支援医療 (育成医療)	満18歳未満で身体に障がいがある児童や、将来、障がいを持つおそれがある児童が、手術等によって、その障がいの改善が見込まれる場合、その医療費を助成する制度です。	市町村
小児慢性特定疾病 医療費助成制度	小児がんや慢性腎疾患等の特定の疾患にかかっていて、長期間の療養を必要とする児童等の医療費の自己負担分の一部を助成します。	保健福祉事務所 中核市
福島県軽度・中等度 難聴児補聴器 購入費等助成	身体障害者手帳の交付対象とならない軽度・中等度の難聴児の補聴器購入費等の一部を助成します。(※実施していない市町村もあります。)	市町村

# 災害への備え

災害はいつでもどこでおこるかわかりません。お住まいの地域や自宅周辺で起こりうる災害について、自治体が作成しているハザードマップや防災アプリなどで確認しておくことが大切です。乳幼児がいるご家庭では避難に時間と支援を要することが多いため避難場所や移動ルート・方法など、シミュレーションしておきましょう。非常用物品はすぐに持ち出せるようにまとめておきましょう。

## ○福島県防災アプリ

いざという時に速やかに避難するための情報や機能が集約されています。

二次元コードを読み込むと、無料で簡単に登録できます。



## ○医療的ケアが必要なお子さんの避難に関する情報

福島県児童家庭課  
「福島県医療的ケア児避難支援ガイドブックについて」



**重要**

## 【お子さんに必要な非常用物品】

- ★定期的に確認・点検し、いつでも使用できる状態にしておきましょう！
- ★最低でも3日以上、できれば1週間分を備蓄しましょう！

母子健康手帳、  
リトルベビーハンドブック  
健康保険証（マイナ保険証）  
お薬手帳

常に携帯し、大切なページはコピーやデータ保存しておきましょう。避難先（居住地域以外）での受診や支援を受ける際にも役立ちます。

オムツ、お尻ふき  
オムツ用ポリ袋

お尻ふきは、からだを拭くときにも役立ちます。ウエットティッシュとしても使用できます。

粉・液体ミルク  
哺乳瓶  
ミルク用飲料水  
清浄綿

普段母乳栄養でも、災害時は強いストレスや疲労、栄養・水分不足などの影響で一時的に母乳が出にくくなる場合があります。水が使えないときのために、液体ミルクや哺乳瓶の洗浄・消毒が不要な哺乳瓶用使い捨てバッグを備えておくとう便利です。

離乳食・おやつ

離乳食は母乳やミルクで代用するか大人の食事を取り分けるといった方法もあります。

紙コップ  
スプーン

紙コップを使用するときには、ゆっくり少しずつ飲ませるようにしましょう。

抱っこ紐

避難のため移動する際など、両手が使えて便利です。

着替え・靴・防寒具

抱っこして避難するときにも、歩けるお子さんには靴を履かせておくとう安全です。

ガーゼ・タオル

清潔を保ったり、スタイや掛け物として使用するなど、赤ちゃんのお世話をすると役に立ちます。

おもちゃ

お子さんが安心できるものを準備しておきましょう。

お子さんの治療等に  
必要なもの

お薬や栄養剤、衛生材料、酸素など、主治医に相談してストックできるようにしておきましょう。