

避難所で生活なさる女性の皆様が健康に過ごすために工夫できること

被災地で過ごされる皆様には、長引く避難生活で大変な毎日をお過ごしのことと思います。私たちは女性のからだの専門家である助産師です。避難所では入浴や下着の交換ができない日が続きます。女性のプライベートゾーン(外陰部)はデリケートです。かゆみが出たりただれたりすることがあります。そこで、女性の皆様が健康に過ごすための工夫をまとめましたのでご活用ください。

1. 膀胱炎を予防するためにトイレは我慢せずに、定期的に行きましょう。

2. お風呂に入れないときにプライベートゾーン(外陰部)の清潔をたもつ工夫は？

- トイレでは前から後ろへ拭きましょう(肛門のばい菌を尿道の入り口に持ってこないため)。
- 清浄綿や赤ちゃんのおしり拭きなどを使って、トイレで外陰部を拭きましょう。脱脂綿やティッシュをぬらしたもので拭いてもいいです。トイレトーパーは水に溶けるので適しません。
- ウェットティッシュや汗拭きシートはアルコールを含みますので外陰部には使用しないで下さい。
- お湯を入れたペットボトルや紙コップをトイレに持って行き、洗いながしましょう。お湯を含ませた脱脂綿・ハンカチ・ティッシュをビニールに入れて持っていけば、それでも洗えます。洗ったあとは外陰部専用の清潔なタオル等を決めて、拭きましょう。
- 下着を交換できない場合は、おりもの専用シートを使用し、こまめに替えることで乗り切りましょう。ティッシュを小さく折りたたんで当てたり、清潔なタオルがある場合は小さく切って使用したりするのも良いでしょう。
- ナプキンが無い時は、タオル、Tシャツなど吸水性の良いものを適当な大きさに切って重ね、清潔なハンカチ等の布でくるみ、布ナプキンにしましょう。ビニール袋を切って下着側の布の裏にはさむと漏れ防止になります。

3. 生理が止まったり不順になったときは？

ストレスから生理不順になったり生理が止まる場合もあります。避難生活の間はあまり心配いりません。落ち着いたころにも不順だったら婦人科を受診しましょう。

4. 生理の痛みがひどいときどうしたらいいの？

- 痛み止めの薬は我慢せず使用しましょう。
- 腰まわりやおなかをカイロやペットボトルに湯を入れた湯たんぽで温めましょう。冷たい飲み物も控えましょう。
- タオルや衣類を腰に巻いて温かくしましょう。間にビニールや新聞紙をはさむと効果的です。
- 靴下の重ね履きやお湯で足を洗う足浴も、下半身の循環がよくなって痛みが和らぎます。
- 立って腰を回す、足踏みをする、四つん這いになって腰を動かすなど適度な運動も効果的があります。

5. おしっこがもれて(尿失禁)気になるけどどうしたらいいの？

- 中高年・出産経験のある女性はお小水が漏れやすい場合があります。また、震災のストレスの影響で尿もれしやすくなる場合もあります。これはおかしなことではありません。生理用ナプキンはかぶれの原因になりますので、尿漏れ専用のパットや小さく切った子供用おむつやタオル、ティッシュをあてて、外陰部の清潔を保つ工夫をしましょう。

最後に、被災地での犯罪から女性自身を守るために以下のことに注意しましょう。

- トイレや電気のない暗い場所へは決して一人で行かず、複数で行きましょう。
- 夜の一人歩きも危険です。必ず複数で行動しましょう。
- 授乳する場所、着替えをする場所、女性の下着を干す場所などを、女性同士で相談して確保しましょう。

避難所で母乳栄養されているお母様へ⇒

全国助産師
教育協議会
QRコード



<http://www.zenjomid.org/>
バーコードリーダーで読み取ってください