

### 災害時の赤ちゃんの栄養

川口市立医療センター  
の ぐち ゆう すけ  
新生児集中治療科 **野口 優輔**



昨年の台風19号は川口市でも荒川や芝川の増水をきたし、避難所へ避難したかたも少なくなかったかと思えます。今回は、災害時の赤ちゃんの栄養を紹介します。

粉ミルクを調乳する時は、清潔な水を煮沸させ70℃以上で使用しましょう。手洗いと哺乳瓶の消毒を忘れないでください。使い捨ての紙コップも使用できます。災害時には清潔な水が用意できない可能性も高く、常温で保存でき調乳が不要な液体ミルクを使う選択肢もあります。よく振って混ぜた上で、開封から2時間以内に飲ませてください。飲み残しは必ず廃棄しましょう。常温でも温めても与えられますが、製品容器のまま電子レンジで加熱しないことと、一度加熱した製品は再加熱しないことが大切です。

母乳をあげているお母さんは、災害時にはストレスにより母乳が減るのではないかと不安に感じるかもしれません。しかし、ストレスで一時的に母乳が減っても、安心できる場所をつくって授乳回数を保つことにより母乳の分泌が回復します。いつもより多く授乳したらむしろ分泌量が増えたと話すお母さんもいます。逆にミルクをあげて授乳回数を減らしてしまうと、どんどん分泌が下がってしまいます。母乳に含まれる感染防御因子は非常時に蔓延しやすい下痢や呼吸器感染症から赤ちゃんを守ってくれるので、ぜひとも母乳育児を続けてください。未来の希望となる赤ちゃんのために、家族や避難所のかたにもお母さんがプライバシーを確保し安心して授乳できる環境への配慮をお願いします。

### 大切なあなたの命は宝物 ~3月は自殺対策強化月間です~

#### ●自殺者数の現状

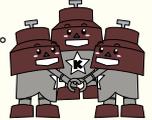
平成30年中の市内の自殺者数は84人で、自殺死亡率は人口10万人あたり14.0人でした。なお、全国の自殺死亡率は16.2人、埼玉県は16.3人です。

#### ●悩みを抱えた人には?

悩みを抱えた人を支援するために、身近な人(ゲートキーパー)の力が重要です。ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人です。

ゲートキーパーの役割

- 気付き** 眠れていない、口数が少なくなったなど家族や仲間の変化に気づく
- 声かけ** 悩んでいる人への声かけの仕方に迷ったら…「どうしたの?」「何か悩んでいるの?」と声を掛ける。
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。心配していることを伝え、真剣な態度で聴く。
- つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す。
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。



#### ●日頃からできるメンタルチェック

市では、パソコンや携帯電話でいつでも気軽にストレスチェックができる「こころの体温計」を実施しています。平成30年度は29,198人のかたが利用しています。特に春先や秋にかけて利用者数が増加しています。悩みが大きくなる前に、自分や周りのかたの「こころの健康管理」にお役立てください。また、チェック後には相談窓口が案内されるので、まずは、一人で悩まずご相談ください。



川口市 こころの体温計 検索

## イベントスケジュール

- 3月
- 7日(土)**  
川口市明るい街づくり運動推進大会  
場リリア 音楽ホール
  - 8日(日)**  
川口市消防防災フェア2020  
場リリア・川口西公園 / 川口市多文化ふれあいフェスタ  
場キューボ・ラ広場
  - 15日(日)**  
ありがとう 聖火台記念式典  
場キューボ・ラ広場



## 新型コロナウイルス感染症に注意!

新型コロナウイルス感染症に関する最新情報を、市保健所のホームページに掲載していますので、ご覧ください。

川口市保健所 コロナ 検索



#### 感染症の予防には

○手洗い ○咳エチケット が大切です!

感染が疑われるかたや、感染症の予防対策を知りたいかたは、保健所の相談専用電話にご連絡ください。また、川口商工会議所と鳩ヶ谷商工会では、影響を受ける企業の相談窓口を設置しています。

今後の感染状況によっては、イベントや行事などが急遽中止になる場合もあります。それぞれの最新の開催状況をご確認ください。



## 地域ぐるみの防災を

前川口市消防団長

金子 利夫さん  
(安行)

ぬるい風に乗って流れる黒煙に、だんだんと近づいてくる炎。車のハンドルを握るその手は震えていた。「全身がビリビリと震えるような恐怖と、共に湧き出てくる興奮に冷静ではいられませんでした」と、川口市消防団員として初出勤した当時を語る。団員になったのは昭和51年9月、28歳のとき。消防団に在籍していた父親の、出勤の連絡を受け家を飛び出す勇ましい後ろ姿に幼い頃から憧れていた。

消防団は常勤の職員が勤務する消防署とは異なり、各々の職業に就きながら平時には予防・防災活動を、火災・災害発生時には自宅や職場から駆け付け、消火・救助活動を行う。地域を知り尽くしているのが強みだ。

平成22年4月から平成30年3月までの8年間、川口市消防団第7代消防団長を務め、その1年目には東日本大震災を経験した。消防団として活動する中で感じたのは、日ごろからの住民一人ひとりの防災意識が足りていないこと。例えば道路には一定の間隔で消火栓(マンホール)が設置されているが、その上に車が駐車しているのと迅速な消火活動が行えない。災害時には一分一秒の遅れが人命を左右する。「我が子を守るように『自分の街は自分で守る』という親心・真心が大事なんです」。

平成30年4月には長年消防団活動に従事した功績が認められ、勲章の一つである「瑞宝双光章」を授与された。「妻に



この勲章を捧げたい。いかなるときでも私の消防団活動をサポートしてくれた、応援団長です。」「と、照れ笑いを浮かべる。

引退して2年が経とうとする今でも、消防車のサイレンが聞こえると思わず出勤の準備を始めてしまうという。「川口市消防団では団員を随時募集しています。団員が増えることでその家族・友人にも防災意識が芽生えるはず。いつ起るかわからない災害に家族ぐるみ、地域ぐるみで備えて欲しいです」。炎にも勝るその熱意は、次の世代に受け継がれ市民の暮らしを守り続けていくだろう。(彩)