

災害時の乳幼児栄養に関する指針 改訂第3版

日本母乳育児支援連絡協議会

2011年4月作成、2018年6月、2026年8月改訂

地震・津波や水害などの災害時には「災害弱者」としての乳幼児とその母親には、栄養についての特別な支援が必要である。以下は、災害時の乳幼児栄養についての保健医療専門家としての観点からの指針である。

災害時には栄養的支援のみならず、心のケア、社会的サポート、および感染症予防の観点を視野に入れた包括的支援が必要である。栄養的支援のために、担当部門は2歳未満の乳幼児の数（月齢別に）、2～5歳の子どもの数、妊娠中・授乳中の女性の数を把握し、その栄養方法を把握、評価、モニターすることが必要となる。

災害発生直後には、まず乳児用調製乳とその調乳・授乳に必要な物資が必要とする場所に迅速に届くよう手配する。平行して母乳をあげている母親に対して、母乳育児が継続できるような支援を行う。

1. 乳児用調製乳は適切に供給する

非衛生的な環境下での乳児用調製粉乳（粉ミルク）の調乳や使用は、感染性胃腸炎の発生や流行のリスクを高めて危険である。調乳には安全な水、容器、熱源（コンロなど）が必要なことにも留意し、安全な調乳ができる環境の確保に努める。乳児用調製液状乳（液体ミルク）はお湯による調乳は不要だが、清潔な容器や適正な取り扱いが必要である。母乳で育てている母親に適切な情報と支援を提供しないまま必要以上の量の乳児用調製乳を配給することは、母乳分泌量を減らしひいては母乳育児の終了にもつながる。乳児用調製乳は責任のある単一機関が管理することで、必要な乳児や養育者にのみ支給されるようにすることが望ましい。善意からであっても責任のある機関が関与しない寄付は適切ではない。内閣府男女共同参画局「災害対応力を強化する女性の視点～男女共同参画の視点からの防災・復興ガイドライン」（注1）の「授乳アセスメントシート」（注2）などに沿って、母子の必要性を評価し、必要な物資と情報と支援を提供することが求められる。

2. 乳児用調製粉乳（粉ミルク）を使用する際の留意点

- (1) 調乳には、清潔な水と洗剤で洗った容器、できれば熱湯消毒した容器を用いる。十分な洗浄ができないまま消毒液につけるのは危険である。
- (2) 特に人工乳首は清潔に保つのが難しいため、人工乳首を使わず、紙コップ、洗剤で洗浄したスプーン、湯飲み、あるいは茶碗などを使うことが望ましい（4参照）。
- (3) 乳児用調製粉乳に添付された説明文に従って正確に調乳する。
- (4) 「サカザキ菌」感染予防のためには、1回沸騰させた後ややさました熱湯（70℃以上）で調乳した後にさまして与える。
- (5) 必要時にその都度調乳することを原則とし、調乳後2時間たった場合は破棄する。

3. 乳児用調製液状乳（液体ミルク）を使用する場合

災害でライフラインが停止してしまうような緊急時には調乳が必要な粉ミルクよりも安全である。ただ

し、清潔な容器は必須であり、常温保存の温度管理が必要で、一度開封したら口をつけていなくても破棄することが求められる。IFE コアグループ（注 3）のガイドライン（注 4）、内閣府男女共同参画局策定の「災害対応力を強化する女性の視点～男女共同参画の視点からの防災・復興ガイドライン～」（2020 年）（注 1）の「授乳アセスメントシート」（注 2）に配布資料として掲載されている「液体ミルクの注意点チェックリスト」（注 5）などを参考に、適切な情報とともに安全に運用されることが望ましい。また、製品に人工乳首をつけるタイプのものもあるが、災害時は人工乳首を清潔に保つのが難しいため、2-(2)と同様の配慮が必要である。（4 参照）

4. コップでの授乳

新生児でも、乳汁はスプーンや小さなコップで飲ませることができる。洗浄や消毒ができないような状況では、あれば使い捨ての紙コップが便利である。

- (1) 赤ちゃんが完全に目が覚めている状態で、母親のひざに座らせて縦抱きの姿勢をとる。
- (2) コップを下唇に軽く触れるように、コップの縁が上唇の外側にふれるようにあてる。次いで乳汁が赤ちゃんの唇にふれるようコップをゆっくり傾ける。
- (3) 唇に触れると赤ちゃんは自分ですすって飲むので、コップを唇につけたまま、中の液体が唇に触れるよう少しずつ角度を調節する。口の中にミルクを注いではいけない。
- (4) 呼吸を調節するためときどき休む。赤ちゃんは満ち足りると口を閉じ、それ以上飲もうとしなくなる。
- (5) こぼれる量が多いかもしれないので、必要量はその分を見込んで調乳する。



5. 災害時に母乳育児を続けることと、そのための支援の大切さ

- (1) 母乳中に存在する感染防御因子（免疫物質）は、非常事態で蔓延しやすい腸管感染症のみならず呼吸器感染症からも赤ちゃん、さらには周囲の人々を守ることに役立つ。また母乳で育てられている子どもへの支援物資は少なくてすむため、母乳で育てられる子どもの割合が多ければ多いほど、人工栄養が必要な子どもへのより手厚い支援が可能となる。災害時には大人も子どもも精神的に不安定な状況に陥るが、授乳によるホルモンの働きによって母子ともに落ち着き、周囲の人々もほっとすることができる。
- (2) 災害時には母乳が出にくくなったと感じる人がいるが、それは多くの場合は生理的な防御反応で、一時的であり、母乳の産生がとまるわけではない。安心して授乳できる環境を提供するなどの配慮があれば回復して母乳育児を続けることができることを、支援者はじめ周囲にいる人たちが理解することが重要である。

6. 災害時に母乳育児を望む母親を支援する方法

- (1) 普段より頻繁に授乳を行えるよう母と子を取り巻く環境に配慮すれば、母乳育児は続けやすい。一時的に母乳分泌量が減った場合でも、授乳回数を増やせば分泌量を回復することができる。またそれまで混合栄養だった母親が母乳分泌を増やすことを望む場合、より頻繁に授乳することによって分泌量の増加が期待できる。分泌が十分に増加したら乳児用調製乳の使用は中止できる。

- (2) 母親に十分な食事が供給されなくても、数週間程度であればそれまでと変わらない成分（栄養・免疫）の母乳が分泌される。しかし母親の健康のために、授乳中の母親には優先して水と食糧を供給する。
- (3) 母子が一緒にいられないことは、母乳の分泌に影響を与える可能性がある。精神的に安心するためにも、家族と一緒に過ごせるよう配慮する。
- (4) 避難所に、授乳中の母子のために、簡易であってもプライバシーが保持できる授乳スペースを確保する。
- (5) 災害時もしくは災害直後に出産がある場合、安全に乳児用調製乳が与えられない状況を考えると、なおさら母乳育児がスムーズに始められる支援が大切となる。出生直後からの早期授乳を含む肌と肌との触れ合い（早期母子接触）、母子が離れずにいること、そして頻回授乳が大切である。
- (6) 母乳を十分に飲んでいるサイン（1日に5～6回の尿、生後1か月くらいまでは1日3回以上の便など）を母親に伝え、不安感から乳児用調製乳を不必要に足さなくてもすむよう支援する。
- (7) 出産後1年以上経っていても、母乳にはそれまでとほぼ同等の免疫物質と栄養素を含んでいる。安全な水や離乳食や食事が手に入るまでの期間は、幼児も母乳のみで切り抜けることができる。
- (8) 安心して母乳育児が続けられるよう、母乳育児に詳しい専門家や母乳育児支援団体の相談窓口を活用してもらう。

注 1) 災害対応力を強化する女性の視点～男女共同参画の視点からの防災・復興ガイドライン～(2020 年)

<https://www.gender.go.jp/policy/saigai/fukkou/guideline.html>

注 2) 授乳アセスメントシート https://www.gender.go.jp/policy/saigai/fukkou/pdf/guidelene_10.pdf

注 3) IFE コアグループ (Infant Feeding in Emergencies Core Group): UNICEF, ENN (緊急時栄養ネットワーク), WFP (国連食糧計画), UNHCR (国連難民高等弁務官事務所) Save the Children などの人道支援団体から成るネットワーク <https://www.ennonline.net/about/ife-core-group-membership>

注 4) Operational Guidance on Infant Feeding in Emergencies (OG-IFE) version 3.0

<https://www.ennonline.net/resource/ife/operational-guidance-infant-feeding-emergencies-og-ife-version-30-oct-2017> (2010 年の世界保健総会で承認された指針の改訂版)

日本語版「災害時における乳幼児の栄養～災害救援スタッフと管理者のための活動の手引き」

https://www.ennonline.net/sites/default/files/Ops-Guidance-on-IFE_v3_Japanese.pdf

注 5) 液体ミルクを使用するお母さま、ご家族の方へ 災害時に安心して使うためのチェックリスト

<https://i-hahatoko.net/wp-content/uploads/2021/03/how-to-use-liquid-formula-safely.pdf>

日本母乳育児支援連絡協議会

<https://www.jlcobs.org/>

下記の4団体より構成される。4団体はそれぞれあるいは協力して乳幼児栄養の支援を行っています。各団体へのご相談は、記載の連絡先またはWebサイト上の「お問い合わせ」からお問い合わせください。迷惑メール防止のため@は全角になっています。半角の@に置き換えてください。

一般社団法人 日本母乳の会 <https://jbabf.smoosy.atlas.jp/ja>

連絡先: member@jbabf.or.jp

日本母乳哺育学会 一般社団法人 <https://jsbr1986.org/>

連絡先: Webサイトの「お問い合わせ」

NPO 法人 日本ラクテーション・コンサルタント協会 <https://jalc-net.jp/>

連絡先: jalc@asas-mail.jp または Webサイトの「お問い合わせ」

NPO 法人 ラ・レーチェ・リーグ日本 <https://lll-japan.org/>

連絡先: Webサイトの「お問い合わせ」