



被災地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

地震の後、被災地で過ごされる皆様におかれましては、長引く被災生活で大変な毎日をお過ごしのことと思います。私たちは女性の健康支援を専門とする医師や助産師、相談員のチームです。女性の皆様が健康に過ごすための工夫をまとめました。ぜひお役立てください。

1. 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？

避難生活ではシャワー浴や入浴ができない日が続きます。女性の場合は「かゆみ」や「におい」も気になってきますので、いろいろな方法で、清潔を保つ工夫をしましょう。

- もしお水に余裕があったら、ペットボトルに水を入れて、日中、車のダッシュボードや屋外に置いておくと、暑さでぬるま湯になります。それをトイレに持って行き、プライベートゾーンをやさしく洗いながしましょう。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。

ペットボトルで作ったぬるま湯は、赤ちゃんのおしりを洗ったり、うがいや手洗いにも使えるので、大活躍です！



- お湯で洗えない時でも、清浄綿や赤ちゃんのおしり拭き、アルコールの含まれていないウェットティッシュ、脱脂綿やガーゼ、小さなタオル、ティッシュをぬらしたもの（トイレットペーパーは水に溶けるので適しません）を使って、トイレで拭くだけでもさっぱりします。
- アルコールを含むウェットティッシュや汗拭きシートはひりひり感がでくるので使用できません。アルコールが含まれていないことを確認してから使用しましょう。
- 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。
- 生理用の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。

2. 膀胱炎や脱水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。

トイレのお水が使えないから・・・仮設トイレは使いたくないから・・・と、つついとお水を控えてしまいがちです。でも女性は尿道が短いため、尿を我慢すると、膀胱炎になりやすくなります。

暑さによる脱水予防のためにも、お水をしっかり飲んで、トイレも我慢せず、定期的にいきましょう。

お水は貴重だけれど、女性にとって大切です。



3. 生理が止まったり不順になったりしたときは？

災害のあとはストレスから生理不順になったり生理が止まったりする場合があります。でも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。生理痛が強いときは、我慢せず痛み止めの薬を使用しましょう。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があります。

裏にも続きます→

4. 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。これはおかしいことではありません。尿漏れ専用のパットや小さく切った子供用おむつをあてて、外陰部の清潔を保つ工夫をしましょう。
- 尿漏れに生理用ナプキンを使用するとかぶれてしまい、かゆみやひりひり感が出てきます。尿漏れ専用のシートを使用しましょう。



最後に、大切なことをお伝えします。

自然災害の後は性被害が起こりやすくなります。

性被害とは、性交(セックス)を伴わなくても、その人にとって、性的に嫌なことだと感じる言動、あるいは、自分が望んでいない性的な出来事や経験のことすべてです。

- 「あなたを支援してあげる」「物資をあげるからおいで」という誘い文句で被災者を呼び出し、性的行為を強要する犯罪が増えます。代価型性暴力といいます。本当に信頼できる？何か変？・・と感じたら、必ず誰かに相談をしましょう。
- 暗い場所へは決して一人で行かず、必ず複数で行動しましょう。
- 防犯ブザーやホイッスルなど音の出るものを携帯すると安心です。何かあったら大声を出すことも効果的です。
- 災害時は「みんなも大変だから・・・」「自分が我慢すればいいだけのこと・・・」と思いがちです。でも、性的に嫌だと感じる性被害にあったときは、一人でがまんしなくていいのです。
- もしも性暴力の被害にあったら、一人で抱えずに、下記にすぐに相談をしましょう。

令和6年熊本地震で被災された女性のための専用回線を設けました。

能登半島地震
女性のための
電話相談

よりよい
ホットライン

フリーダイヤル つなぐ ささえる

0120-279-338

③を押し、次に③を押して「能登半島地震女性のための相談」を選んでください
通話による聞き取りが難しい方はこちらへ FAX 0120-773-776 ※電話番号をおかけのうえ、おかけください

24時間受付 困りごとと情報提供 困っていること、
誰にも相談出来ないことご相談下さい。

まずは、話してみませんか？

性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター
(全国共通番号)

はやくワンストップ
#8891

性暴力の悩み、ひとりで抱え込まないで、ためらわずに、お電話ください。

このチラシの作成者は「令和8年性暴力女性被害者支援プロジェクトチーム」で、構成メンバーは以下です。

岩手県立大学看護学部防災研究班(福島裕子、馬林幸枝、金谷掌子、佐藤恵、尾無徹)

ねがみみらいクリニック、日本労働組合総連合会、(一社)社会的包摂サポートセンター、(一社)GEN・J

問い合わせ先：福島裕子 019-694-3300(内310)、yhukusim@iwate-pu.ac.jp

