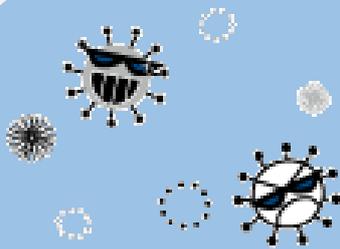


# おっぱいだより

34号

今年は太平洋側の関東から東北にかけて、台風による水害で避難生活をされる方が多くいらっしゃいました。被災された方が一日も早く日常に戻れることを祈ります。

さて、すっかり秋めいてきましたが、そろそろインフルエンザの予防接種の受け付けも始まっていく頃です。そこで今回のおっぱいだよりでは、薬剤師の安井淳子さんからインフルエンザについてお話をお聞きしました。ぜひ、参考にしてみてください。



## インフルエンザについて



まずは予防から！妊婦さんも授乳中のお母さんも、予防接種を受けましょう。

妊娠中はインフルエンザにかかると、特に重症化する可能性が高いと言われています。予防接種によりインフルエンザにかかりにくくなり、またかかっても症状が軽く済みます。

妊娠中の予防接種に関しては、有効性と安全性が証明されています。授乳中も予防接種は受けることができます。お母さんだけでなく、家庭の中にインフルエンザを持ち込むことを防ぐよう家族みんなで予防接種を受けましょう。流行期に入る前の11月頃には受けておくのがおすすめです。（ただし卵アレルギーのある方は重篤な副作用を起こす可能性があるため、接種の際は必ず医師に相談してください）

インフルエンザにかかってしまったら・・・薬は飲んでも大丈夫??

インフルエンザの治療として主に使われる薬には、タミフル（のみ薬）・リレンザ（吸入薬）・イナビル（1回きりの吸入薬）の3種類があります。

### 【妊娠中は?】

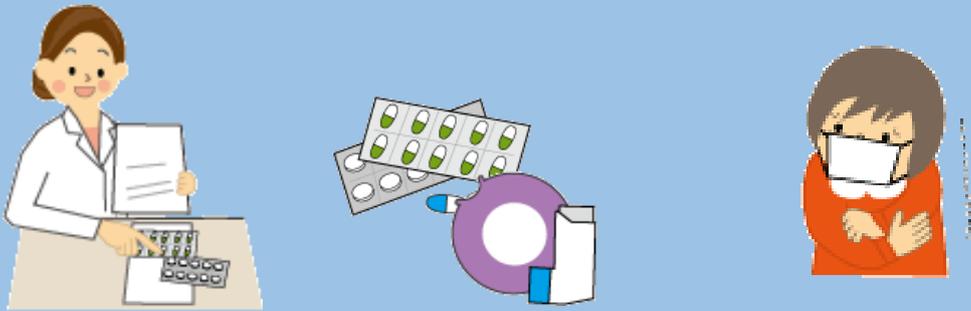
インフルエンザの感染が確認された場合、ただちに抗インフルエンザ薬を使用することが推奨されています。これは、いずれの薬もお腹の赤ちゃんに対して重大な影響を及ぼす可能性が少なく、薬の服用による利益のほうがリスクを上回ると考えられるためです。

## 【授乳中は？】

お母さんがインフルエンザにかかり薬を服用することになっても、授乳をやめる必要はありません。薬が母乳に移行する量はごくわずかであり、赤ちゃんへの影響はほとんどないとされているためです。母乳の中にはたくさんの免疫が含まれており、赤ちゃんが病気にかかるのを予防したり、かかっても軽く済んだりする役割があるので、薬の服用のために授乳を中断することは勧められません。心配であれば、より影響の少ない薬剤を選択したり、抗インフルエンザ薬は内服せず解熱薬などだけを必要に応じて使用するという選択肢もあります。

授乳するときは、しっかり手洗いを行い、マスクを着用してくださいね。

妊娠中・授乳中いずれの場合も、どの薬を選択するか、医師とよく相談されることをおすすめします。不安がある場合には遠慮なく薬剤師にもお聞きください。



生まれたばかりの赤ちゃんはインフルエンザの予防接種を受けることができないので、周りの人が予防接種を受けて、赤ちゃん達を守ってあげることも大切ですね。もちろん、手洗い・うがい、咳エチケットもお忘れなく。



## 「母乳育児シンポジウム」新潟開催について



さて、8月の第1週は世界母乳育児週間とされています。日本でも母乳育児週間に合わせて、毎年「母乳育児シンポジウム」が開催されています。2016年は7月30日・31日に新潟の朱鷺メッセで開催されることになりました。新潟では初めての開催となります。

母乳育児に興味がある医療者、学生はもちろん、母乳育児中の方やそのご家族、これから妊娠・出産を控えている方など、母乳育児に興味がある方はご参加いただけます。詳細は現在検討中ですので、決まりましたら「おっぴだより」でもお知らせしたいと思います。