

# おっぱいだより

57号

新潟市民病院母乳育児推進委員会 令和元年7月

7月となり暑い季節になってきましたね。暑い時期は熱中症に注意が必要です。今月のおっぱい便りは、熱中症に関して、当院薬剤師の諸橋さんに妊娠中・授乳中の市販薬についてお話をさせていただきました！



## 妊娠中・授乳中の市販薬使用の注意



薬剤師：諸橋

“市販薬”というとみなさんはどのようなお薬を思い浮かべますか？かぜを引いたときなどに使う飲み薬、目が疲れたな・目がかゆいなと思った時に使う目薬、鼻づまりが気になるときに使う点鼻薬、筋肉痛や体の痛みに使えるシップ薬など、体のちょっとした不調に自分の判断で気軽に購入できるお薬が市販薬です。お医者さんにかからなくて良いという手軽さもあり、一度は使ったことがある方が多いのではないのでしょうか。

しかしながら、妊娠中・授乳中にお薬を自分の判断で使うのは不安ですよ。「赤ちゃんになにかしら影響はないかしら？」お母さんの疑問は尽きないと思います。そこで今回は妊娠中・授乳中に市販薬を使用するときの注意についてお話しさせていただきます。

妊娠中に市販薬を使う場合、注意して欲しいことは「購入するときに必ずそのお薬の説明を受ける」ことです。目薬や、点鼻薬、塗り薬などの外用薬は使用した部分に効果を発揮する薬なので、赤ちゃんに影響はほとんどないとされています。しかし、外用薬にもさまざまな種類があるので一つ一つ説明を受けることが大切です。外用薬に分類されていても、シップ薬、うがい薬などの種類によっては妊娠中に使えないもの、避けた方が良いものがあります。自宅に使いかけがあるから・・・、家族が使っているのを少しもらったから・・・と使って使うのは控えたほうが良いでしょう。市販の飲み薬に関しては自己判断が難しいので、症状が強ければ医療機関を受診してください。妊娠期間中に市販薬を使う場合があれば、必ず妊娠中であることを伝えた上で薬の説明を受けてください。

授乳中に市販薬を使う場合、知っておいて欲しいことは「市販薬の使用と授乳は両立できる」ことです。もし授乳期間中に体調が悪くなったら、一番安心なのはもちろん医療機関へ受診することです。しかし、医療機関へ受診するのも大変・・・と思ったとき市販薬は心強いですよね。市販薬は、飲み薬であっても記載されている用法・用量を守って短期間の使用であれば授乳に影響はないとされています。我慢せず、早めに対処しましょう。購入するときは授乳中であることを伝え、説明を受けてから購入してください。より安心なもの、影響の少ない飲み方などのアドバイスがもらえます。



妊娠中・授乳中を含め、市販薬を数日使っても症状がよくならなければ、必ず医療機関を受診してください。

お母さんの体調が悪いと、赤ちゃんにも影響が出てきます。お薬を過度に怖がらず、その状況に合わせて一番良い選択ができるように私たちもお手伝いしていきたいと思っています。困ったときや悩んだときは遠慮なく相談してくださいね。



### 赤ちゃんの熱中症に注意！



#### 熱中症とは…

熱中症は屋外、屋内問わず、高気温、高多湿、日射や風が弱いなどの環境が原因となって起こる症状です。気分が悪い、めまいや失神、こむら返り、頭痛、吐き気、脱力感や集中力の欠如、痙攣など、主に脳神経の症状がでます。暑くて風のない日の炎天下、あるいは閉め切った暑い部屋での体調不良や、意識がおかしいと感じたら熱中症を考えましょう。

赤ちゃんの場合、体温調整がうまくできないので熱中症に弱いと言われています。体調不良を訴えることができないため、暑い時期は注意してみてあげましょう。頬が赤く体に触れると熱い、母乳やミルクをいつもより飲みたがる、尿が少ない（6時間以上排尿がない）、なんとなく機嫌が悪い、元気がない、といった症状があれば、熱中症を疑うことが重要です。

#### 熱中症になりそう・なってしまったら…

上記のような症状がある場合、まずは体を冷やすことが大切です。クーラーの効いた涼しい部屋へ移動しましょう。かけものを減らしたり、衣服を1枚脱がせてゆるめ、風が通るようにしましょう。母乳や水分をとる意欲がある場合はしっかり摂取させてあげましょう。

意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう。意識があり、母乳・水分摂取ができる場合は摂取させ、それでも上記のような症状が続く場合は医療機関を受診しましょう。

#### 予防方法

炎天下への外出を避けましょう。外出する際は、帽子をかぶせて直射日光を避けましょう。ベビーカーは道路に近いので、熱を受けやすく、風も当たりにくいです。保冷剤をタオルに巻いて背中に当てたり、ベビーカー用の保冷シートを使いましょう。水筒やマグカップ、授乳ができる衣類の準備をし、いつでも水分補給ができるようにしましょう。

室内では、クーラーを使いましょう。「赤ちゃんにクーラーって大丈夫？」と思うかもしれませんが、室温は26～28度設定にし、クーラーの送風が体に直接当たらないよう配慮できれば問題ありません。



次回もお楽しみに！よい夏休みをお過ごしください！