

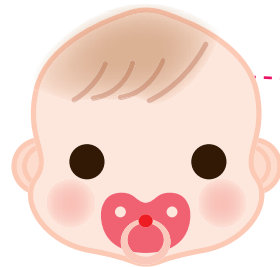
2013.9.1
No.155

ご自由にお持ち帰りください

発行元:(株)ピー・アンド・エス
http://www.pands.jp

オレンジ TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。



赤ちゃんのお薬の飲ませ方 No.1

赤ちゃんが生まれてから数ヶ月は、ママからもらった免疫力のおかげで感染症にかかることはあまりありません。しかし、成長するにつれ様々な感染症にかかり、赤ちゃんもお薬を飲む機会が増えてきます。そこで今回は、赤ちゃんへのお薬の飲ませ方をご紹介します。

ポイント1 タイミング

まだ母乳(ミルク)のみや、離乳食が1日1回や2回の場合、睡眠時間が不規則な場合だと、0歳児は月例やその赤ちゃんによって大きく生活リズムが違います。だからこそ、お薬に関してもその赤ちゃんのリズムを中心に考えることが大切です。

- 「食前・食後」より「何時間空けるか」を知っておきましょう。例えば1日3回飲むお薬なら4時間前後、1日2回なら8時間前後空ける、という間隔です。
- 母乳(ミルク)や離乳食の後は、満腹でお薬を嫌がることもあります。
- お風呂上りや寝起きなど、水分を欲しがるときはシロップを飲ませるチャンスです。(口が渴いていると大人だって水分を欲しくなりますよね)

ポイント2 味や見た目

本能的に生きていく赤ちゃんが、薬を異物と捉えて嫌がることは当たり前です。そんな時は物理的に味や見た目を変化させることが大切です。

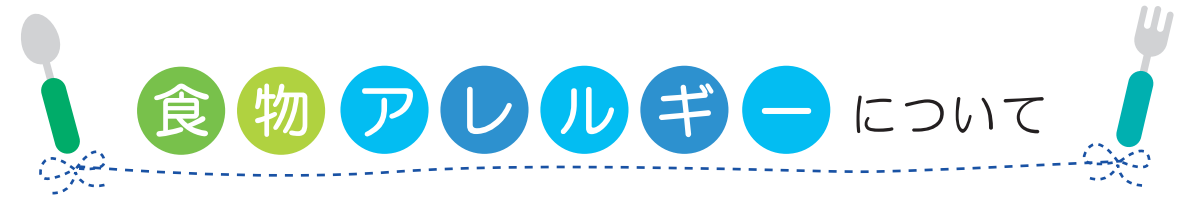
- シロップが甘すぎて嫌がることもありますので、湯冷ましで味を薄める方法もあります。(シロップは人工甘味料であま〜く作られているものが多いです)
- 見た目で嫌がる場合は見た目を変えたり隠したりすることも大切です。(赤ちゃんも学習するので薬を見るだけで拒否することもあります)

ポイント3 心理面

まだ上手におしゃべりできない赤ちゃん。でも実はお薬を飲めない原因は心理面にあるかもしれません。

- 飲めたらほめてあげましょう(まだお話できなくてもお薬を飲めたらほめてあげることも大切)
- 嫌がる時はあきらめてみることも大切です。(親自身がお薬を飲ませることに不安になると、赤ちゃんにも伝わるものです)
- 昨日は飲んだのに、今日は嫌がることもあることを知っておきましょう。(離乳食でも同じことがありますよね)

来月号では粉のお薬やシロップなどの保管方法や、いろいろな飲ませ方をご紹介します。



最近よく耳にする「食物アレルギー」。今回は離乳期から学童期にかけての注意点、来月は大人の特異型の食物アレルギーについて特集いたします。

離乳期の食物アレルギー

赤ちゃんの湿疹がすべて食物アレルギーによるものとは限りません。しかし、万が一初めての食品を食べた後にひどい湿疹が現れたり、特定の食品で湿疹が悪化するような場合は、すぐに受診しましょう。

食物アレルギーの原因になりやすい食品



乳児の場合、鶏卵、牛乳、小麦で90%を占めます。

ただ、これらは年齢とともに食べられるようになるお子さんも多いものです。

注意点

診断は医師にまかせ、自己判断しないようにしましょう。原因食物の除去も、医師の指示通りとし、勝手に行わないようにします。妊娠中や母乳を与えているママの食事と同様です。

離乳期のポイント

- ①初めての食品はひとさじずつ与え、様子を見ながらにしましょう。特に食物アレルギーをおこしやすい食品(卵、ヨーグルト、うどんやパン)は注意しましょう。
- ②鶏卵は白身の部分(卵白)がアレルギーをおこしやすいものです。卵豆腐、茶碗蒸し、たまごボーロなどは全卵を使っていますので注意しましょう。
- ③離乳の完了期を過ぎて幼児食になっても、しばらくは生もの(生卵や刺身、魚卵など)は与えないようにしましょう。アレルギーや食中毒の心配があります。

食物依存性運動誘発アナフィラキシー



原因となる食物を食べたあと、2時間以内に運動をしたときに、じんましんやアナフィラキシーの症状が現れます。原因食物を食べただけでは症状は現れません。食物アレルギーの特異型で、小学校高学年から高校生に多く見られ、原因食物としては小麦や甲殻類、木の実が多いと報告されています。給食を食べ終わって遊んでいるとき、また、体育の授業中や部活中など、学校で症状がおこることも少なくないため、注意が必要です。

学校・医療機関との連携

学校にもお子さんの食物アレルギーについて理解してもらい、できる限りの協力を求めることが不可欠です。主治医に「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」を書いてもらい、担任の先生、栄養士、養護教諭などとの面談を重ねていきましょう。アレルギーは時間が経つと症状が変化したり、新たな症状が現れたりすることもありますので、学校生活管理指導表は基本的に1年ごと、または新しい症状が現れたときに更新し、学校に提出しましょう。

参考：食物アレルギーの栄養指導の手引き2011
日本学校保健会ホームページ・財団法人 日本アレルギー協会ホームページ

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。