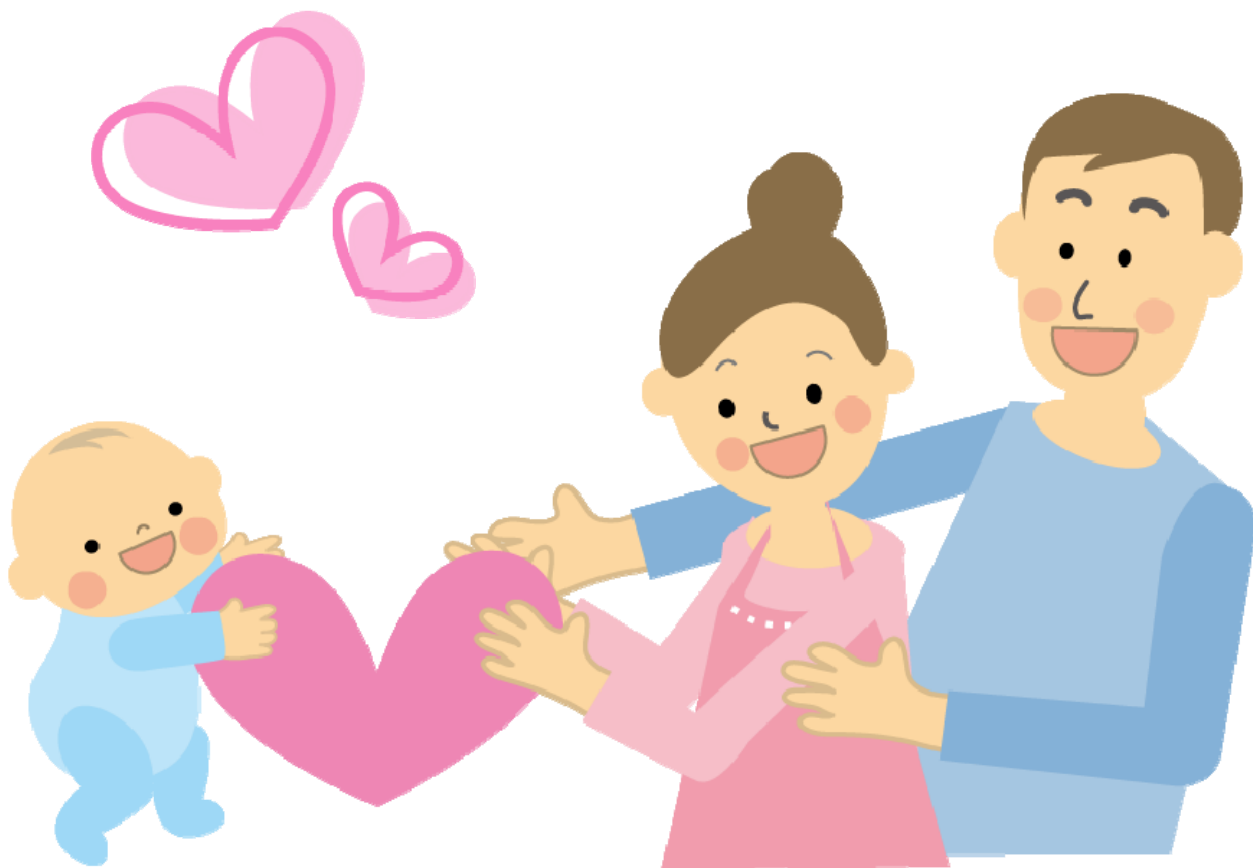




ちいさなお子さまへの
おくすりの上手な
飲ませ方・使い方
ハンドブック



もくじ

はじめに	2
お薬を飲ませる・使う際に守っていただきたいこと	2
お薬を上手に飲ませる・使うために知っておいてほしいこと	3
お薬をいつ飲ませたらよいか	4
粉薬の飲ませ方	5
シロップ薬の飲ませ方	8
錠剤の飲ませ方	10
坐薬の使い方	12
塗り薬の使い方	14
お薬を使ったあとはお子さまの様子を観察しましょう	15

はじめに

お子さまにお薬を飲ませたり、使ったりするとき、上手くいかなかった経験はありませんか？正しく使うことができなければ、せっかくのお薬も効果を発揮することができません。

お薬を安全に、効果的に使うためにお薬の飲み方・使い方を守ることが大切です。

保護者の方にお薬の使い方を十分理解していただくことは、お子さま自身がお薬を使えるようになるための第一歩です。

この小冊子が、上手にお薬とつきあうための手引きのひとつとして、少しでもお役に立つことができれば幸いです。

なお、冊子の内容は簡単にまとめてありますので、お子さまの飲んでいるお薬がこの冊子の内容に対応していない場合があります。何か疑問や質問がありましたら、薬剤師に相談してください。



お薬を飲ませる・使う際に守っていただきたいこと

- 必ず医師からの指示通りに使用し、保護者の判断で勝手に中止したり、飲み方・使い方を変えたりしないでください。
- 残ったお薬は取っておかずに処分してください。お薬はその時の症状や年齢、体重に合わせて処方されているため、似ている症状だからといって必ずしも前のお薬が使えるとは限りません。お薬が必要になったときは、新しく医師にお薬を処方してもらいましょう。
- お薬は、日が当たらず湿気の少ない場所に保管してください。ただし、シロップ薬・坐薬は冷蔵庫に保管してください。また、お子さまが誤って飲んだりしないように、お子さまの手の届かないところに保管してください。

お薬を上手に飲ませる・使うために 知っておいてほしいこと

- お薬を上手に飲めたときはほめてあげましょう。ほめてもらうと子供はうれしくなり、次も嫌がらずにお薬を飲むようになることがあります。また、お薬を飲めないといつ叱ってしまいがちですが、叱られたことでそれが嫌な思い出となってしまう、お薬が嫌いになってしまうことがありますので気を付けましょう。
- お子さまにお薬を使う理由を話してみましょう。理由を理解することで、お薬をきちんと使えるようになることがあります。また、お薬を使って症状がよくなったら、「お薬を使ったからよくなったんだよ」と伝えておくことも効果的です。
- お薬によっては、剤形（粉薬・シロップ薬・錠剤など）を選ぶことができるものもあります。お子さまが好む剤形がある場合は、あらかじめ医師に伝えておきましょう。
- お薬を飲んでアレルギー反応や副作用が現れるなど、からだに合わないお薬があった場合や、食べ物アレルギーがある場合は、そのお薬や食べ物の名前をおくすり手帳に記入しておき、受診時に医師に見せましょう。
- この冊子でご紹介する方法によってお薬を使うことに慣れてきましたら、飲み薬は水で飲むなど、少しずつ大人と同じような使い方ができるようにしていきましょう。



お薬をいつ飲ませたらよいか

～新生児、乳児の場合～

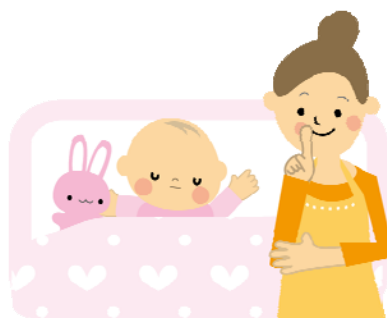
1日3回のお薬は、おおよそ朝・昼・夕の5～6時間間隔で、授乳時などに合わせて飲ませます。

～幼児の場合～

1日2回のお薬は、朝と夕（例えば朝7時頃、夜7時頃）、1日3回のお薬は起きている時間を3等分して（例えば朝8時頃、昼2時頃、夜8時頃）飲ませます。保育園や幼稚園などの事情により昼飲めない場合には、行く前と帰ってからと寝る前などのように3回飲ませるといった方法もあります。なお、保育園の帰りが遅いなどで時間が合わない場合は、1日2回飲ませればよいお薬もありますので医師に相談してみてください。



授乳後や食後だと、おなかがいっぱいでお薬を飲めなかったり食べ物と一緒に吐いたりすることがあります。子供用のお薬は空腹時に飲んでも副作用や効果に影響があるようなお薬は少ないため、授乳前や食前に飲ませるといった方法もあります。食事がとれなくても、お薬は飲ませなくてははいけません。また、お薬を飲ませる時間に寝ている場合は、時間がきたからといって無理に起こさず、起きたときに飲ませ、そのあとは5～6時間あけて飲ませます。



粉薬の飲ませ方



通常、粉薬は水と一緒に飲みますが、小さなお子さまの場合、粉薬の味やざらつきを嫌がり、飲めないことがあります。お子さまが粉薬を初めて飲む場合や、飲むのを嫌がる場合の飲ませ方の工夫をご紹介します。

ただし、お薬を水や飲食物に混ぜる場合、混ぜてから時間が経つとお薬の成分が変化してしまうことがあるため、お薬は飲ませる直前に1回分だけを混ぜるようにし、作り置きはしないでください。

～乳児（1ヶ月～1歳未満）にお勧め～

● その1

小さな容器の中に粉薬をあげ、数滴の水を加えて、ペースト状に練ります。手をきれいに洗って、練ったお薬を指先につけ、口の中に塗りつけます。舌の上に塗ると苦味を感じるため避けるとよいでしょう。そのあとはお薬が口の中に残らないように、飲み物を飲ませます。



舌の上は避けて
頬の内側や上あごに
塗りつける

● その2

小さな容器の中に粉薬をあげ、少しずつ水を加えて、シロップ状（液体）にします。溶かしたお薬をスプーンやスポイト、哺乳瓶の乳首*を使って飲ませます（8ページ③を参考にしてください）。そのあとはお薬が口の中に残らないように、飲み物を飲ませます。

ワンポイントアドバイス

* 哺乳瓶の乳首を使う場合、穴が狭く、お薬が十分に出ないことがあります。薬用の乳首（穴を少し大きく開けたもの）を用意しておくのがお勧めです。



穴を開けておく

～幼児（1～5歳）にお勧め～

この時期のお子さまが好むお薬の飲み方には個人差があるため、次に記した中からお子さまに合った方法を選ぶのがよいでしょう。

● その1

粉薬に水を少量（5mLから始めて20mL位まで）加えて溶かし、飲ませます。そのあとはお薬が口の中に残らないように、飲み物を飲ませます。

● その2

1回分のお薬の入った袋の口を切り、袋の中にスプーンで極少量（スプーン1杯以下）の水を入れます。手早くかき混ぜて、そのスプーンでお子さまの口のやや奥にお薬を入れます。そのあとはお薬が口の中に残らないように、飲み物を飲ませます。



● その3

次のようなものを使うことで、お薬のにおいや苦味を感じにくくすることができ、飲みやすくなります。

○ オブラート

口の中にくっつきやすいため、オブラートの外側を水でぬらし、とろみを出して飲ませるとよいです。

袋型やフルーツ味のオブラートなど様々なタイプがあります。

○ 服薬補助ゼリー

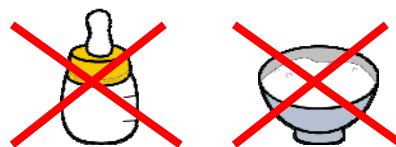
ゼリーにお薬を混ぜるのではなく、ゼリーの上にお薬をおき、さらにその上をゼリーで包むようにして飲ませます。

● その4

そのまま水で飲めない場合は、粉薬に好みの食べ物を少量（スプーン1～2杯位）加えて食べさせます。そのあとはお薬が口の中に残らないように、飲み物を飲ませます。

均一に混ぜるよりも、粉薬をはさむようにして食べさせるとよいようです。混ぜるとお薬が飲みやすくなる飲食物については、右のページを参考にしてみてください。

混ぜてはいけない飲食物



ミルクやごはんは栄養源であるため、混ぜないでください。味が変わって飲み残したり、ミルク嫌い、ごはん嫌いになったりするおそれがあります。また、炭酸飲料やスポーツドリンク、果汁の多いジュースなどは、お薬の吸収や効果に影響を与えてしまうので、混ぜないでください。

1歳未満の乳児には乳児ボツリヌス症を発症する危険性があることから、はちみつは与えないようにしてください。

混ぜると飲みやすくなる飲食物

味や香りが強いものはお薬の味を感じさせることなく飲ませることができます。

例) ヨーグルト、アイスクリーム*、ジャム、プリン、ジュース、
チョコレートクリーム、コンデンスミルクなど

*アイスクリームは、舌を冷やし、一時的に神経を麻痺させて、味を感じにくくします。



お薬によっては飲食物を混ぜると逆に苦味が増して飲みにくくなったり、お薬の効果が弱くなったりするものもあります。ご紹介したものは一例です。お薬ごとの飲み合わせについて気になる場合は薬剤師に相談してください。

ワンポイントアドバイス

- ◎ たくさんの量の食べ物を混ぜてしまうと、食べきれなかったときに必要な量のお薬が飲めないことになります。混ぜる食べ物の量はできるだけ少なくし、確実に食べたあとに続けて飲み物を飲ませて後味を消してください。
- ◎ 混ぜるときは、まず少量だけ混ぜて、必ず保護者の方が味見をしてみてください。ただし、味覚には個人差があり、また大人と子供でも異なるため、大人がよいと思ってもお子さまが上手く飲めない場合もあります。ひとつの食べ物で上手くいかない場合でもいくつか試してみてください。
- ◎ 食べ物にお薬を混ぜているところをお子さまに見せないようにしてください。食べ物を見ただけでお薬が混ざっていると思い、その食べ物を嫌いになることがあります。

シロップ薬の飲ませ方



- ① 飲ませる前に、ピンを軽く振り中身を均一に混ぜます。ただし、激しく振ると泡立って正確に量れなくなります。
- ② 1回分の量を添付のカップかスポイトで、正確に量ります。
- ③ 量ったお薬はすべて飲ませます。容器にお薬が残っているようであれば少量の水などを入れ、すべて飲ませるようにします。シロップ薬は甘味の強いものが多いため、お薬を飲んだあとは水などを飲ませてあげてください。
 - カップで飲めない場合は、スポイトで頬の内側に流し込んでください。のどの近くに入れると、せき込みやすいため注意しましょう。
 - スプーンで少しずつ流し込んでもかまいません。
 - ミルクを飲むお子さまでは、哺乳瓶の乳首にシロップ薬を入れて吸わせます。先に乳首だけを口にくわえさせて、吸い始めたらシロップ薬を入れると、こぼさずに飲ませることができます。
- ④ 使用したカップやスポイトは、きれいに洗ったあと、乾かして清潔に保ちましょう。
- ⑤ 飲ませたあと、お薬は冷蔵庫で保管してください。

～細菌汚染に注意！～

シロップ薬は、糖分が入っているため細菌に汚染されやすいお薬です。汚染を防ぐために、次のことを守ってください。

- 容器の口の部分やスポイトの先などは直接手で触らないでください。
- お薬を冷蔵庫に入れておいても細菌は繁殖します。また、シロップ薬は水で薄めて調製していることも多いため、長くは保存できません。飲み残ってしまったお薬は、取っておかずに捨ててください。

ジュースなどに混ぜるとき

シロップ薬を飲むのを嫌がる場合は、お茶やジュースなどの飲み物に混ぜてもかまいません。ただし、混ぜてから時間が経つとお薬の成分が変化してしまうことがあるため、お薬は飲ませる直前に 1 回分だけを混ぜるようにし、作り置きはしないでください。

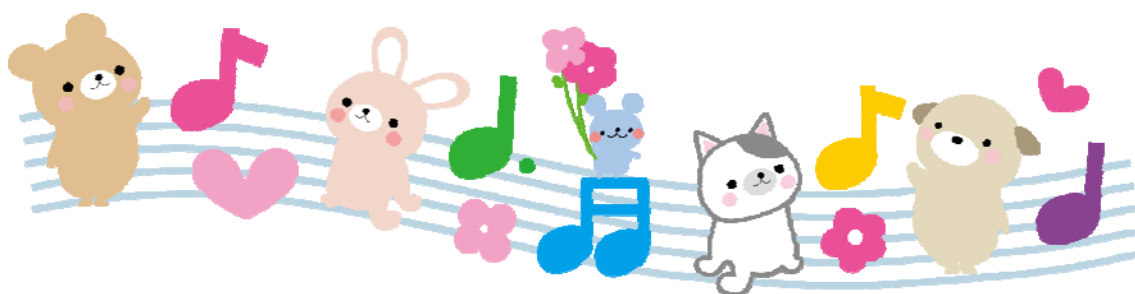
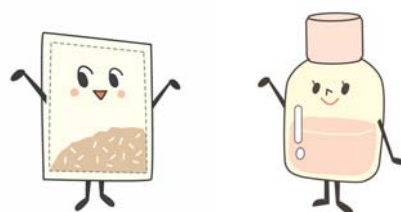


ワンポイントアドバイス

- ◎ たくさんの量の飲み物に混ぜてしまうと、飲みきれなかったときに必要な量のお薬が飲めないこととなります。混ぜる飲み物の量はできるだけ少なくし、確実に飲んだあとに続けて飲み物を飲ませて後味を消してください。
- ◎ 炭酸飲料やスポーツドリンク、果汁の多いジュースなどは、お薬の吸収や効果に影響を与えてしまうので、混ぜないでください。

シロップ薬と粉薬と一緒に処方されているとき

シロップ薬に粉薬を溶かして飲ませることもできます。ただし、混ぜてから時間が経つとお薬の成分が変化してしまうことがあるため、お薬は飲ませる直前に 1 回分だけを混ぜるようにし、作り置きはしないでください。



錠剤の飲ませ方



錠剤は、お子さまが小学生になった頃に飲ませ始めるのがよいでしょう。ただし、錠剤を飲めるようになる年齢には個人差があり、また錠剤の大きさによっても異なるので、飲めないからといって無理はせず、あせらずゆっくりチャレンジしましょう。

- ① 寝かせたままお薬を飲ませると、のどに詰まらせてしまうおそれがあるため、まずお子さまの上体を起こしてください。
- ② 錠剤は口やのどにくっつきやすいので、あらかじめ少量の水を飲ませて口の中を湿らせます。
- ③ 舌の奥のほうに錠剤をおき、そのあとすぐに水を飲ませます。
- ④ 飲んだあとは、口の中に錠剤が残っていないか確認してください。

～その他の飲ませ方～

水で飲めない場合は、次のように飲ませる方法もあります。

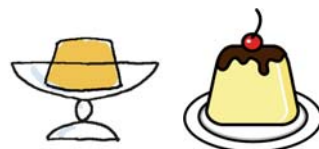
● その1

食べ物を飲み込む直前に錠剤を口に入れ、食べ物と一緒に飲み込ませます。

● その2

ゼリーやプリンなどなめらかな食べ物と一緒に飲ませます。このとき、錠剤を食べ物ではさむようにして飲ませるとよいでしょう。服薬補助ゼリーは錠剤にも使うことができます。

こんにゃくゼリーのような弾力のあるゼリーはのどに詰まらせてしまうおそれがあるので一緒に飲ませないでください。



● その3

錠剤を粉々に砕いて飲ませる方法もありますが、お薬によっては割ったり砕いたりしてはいけないものもあるため薬剤師に相談しましょう。錠剤に溝がないものは砕かないでください。

～チュアブル錠って何？～

水なしでも飲める錠剤のことで、口の中で溶かすか、噛み砕いてから飲み込みます。口の中で成分が吸収されることはないため、普通の錠剤と同じように水で飲み込んでも問題ありません。

ワンポイントアドバイス

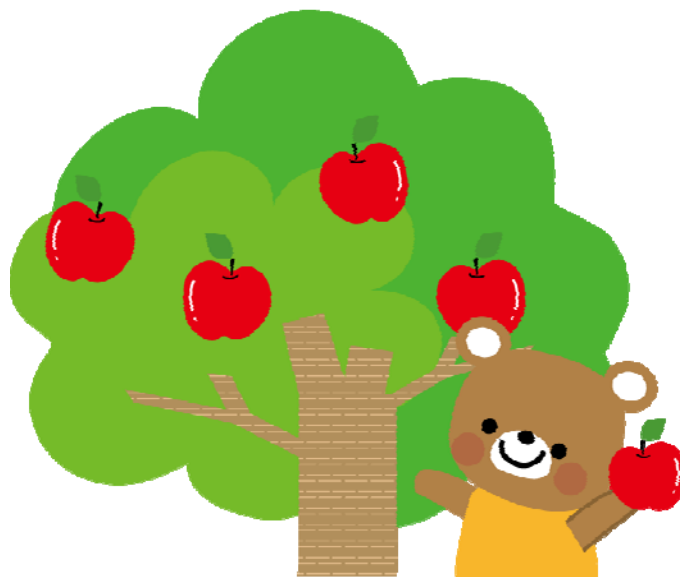
錠剤を上手く飲めない場合は、以下のような食べ物で飲み込む練習をするのもよいでしょう。

◎ラムネ

◎砕いたチョコレート

◎氷砂糖

◎小さな氷

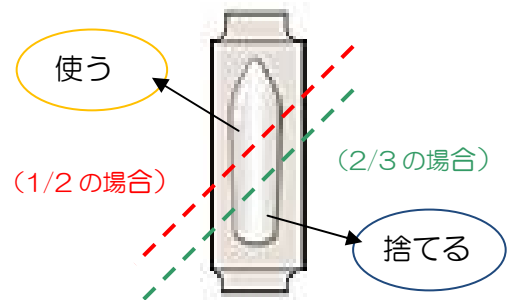


坐薬の使い方



- ① 坐薬を入れる前にきれいに手を洗います。
- ② 先のとがったほうから肛門に入れ、しっかりと押し込みます。

1回 1/2 個や 2/3 個などの指示がある場合は、坐薬をおおよそ図のような位置で、包装のまま清潔なカッターやはさみ、包丁などでななめに切って使います。



- ③ 入れたあと、しばらくの間肛門をティッシュなどで押さえ、坐薬が出てこないことを確認します。
- ④ 最後はきれいに手を洗います。
- ⑤ 坐薬は体温で溶けるため、冷蔵庫などできるだけ涼しいところに保管します。



ワンポイントアドバイス

- ◎ 坐薬を入れるとき、坐薬の先を水でぬらすか、オリーブ油やサラダ油などをつけると滑りやすくなるため、刺激が弱くなり入りやすくなります。
- ◎ 坐薬は冷蔵庫から出してすぐに使うと、冷たくて刺激を感じるため、痛がったり便と一緒に出てきてしまったりすることがあります。使う前に室温に戻しておくか、手で少し温めておくとよいでしょう。

坐薬がやわらかくなりすぎてしまったとき

溶けてしまった坐薬は、冷蔵庫に入れておくと固まります。固めた坐薬は、1回に1個の指示であればそのまま使うことができますが、1回に1/2個や2/3個使うときは、お薬の成分が片寄ってしまうことがあるため使えません。

2種類の坐薬を使用するとき

坐薬を入れるタイミングによって、お薬の効果が変化することもあるため注意が必要です。

● アンヒバ坐剤とダイアップ坐剤の場合

けいれんを抑える効果が弱まらないように、まずダイアップ坐剤（けいれん予防のお薬）を入れ、30分以上間隔をあけてから、アンヒバ坐剤（熱を下げるお薬）を入れます。

● アンヒバ坐剤とナウゼリン坐剤の場合

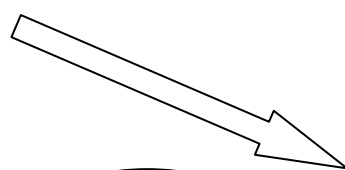
吐き気止めの効果が弱まらないように、まずナウゼリン坐剤（吐き気止めのお薬）を入れ、30分以上間隔をあけてから、アンヒバ坐剤（熱を下げるお薬）を入れます。



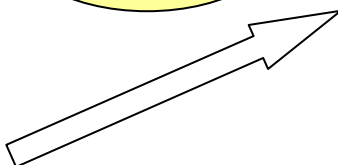
ダイアップ坐剤
（けいれん予防のお薬）



ナウゼリン坐剤
（吐き気止めのお薬）

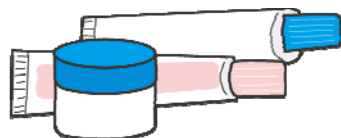


30分以上
間隔をあける



アンヒバ坐剤
（熱を下げるお薬）

塗り薬の使い方

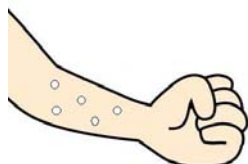


～塗り薬の種類～

- 軟膏 べたつき感があり、水をはじきます。じくじくした部位にも使えますが、主に乾燥している肌に用いられます。
- クリーム べたつき感が少なく、水で洗い流せます。のびがよいので軟膏より広い範囲を塗るのに適しています。
- ローション 主に水分からできており、広い範囲や毛の生えた部分に塗るのに適しています。

① 塗り薬を塗る前に、手と患部をきれいに洗いましょう。手や患部が汚れていると菌が入り症状が悪化してしまうおそれがあります。

② 塗り薬を手に取り、患部に点在させます。



③ 指先ではなく、手のひらを使って塗ります。

- 肌を刺激してしまうため、強くすり込むような塗り方はしないでください。
- 軟膏は塗った部分が薄く光って見える程度に、クリームは白い色が消える程度に塗りましょう。
- しわに沿って塗ると上手に塗ることができます。

④ 塗り終わったら、きれいに手を洗います。



塗り薬の塗る量や塗る順番は、症状やお薬の種類などによって変わってきます。医師の指示に従って使用してください。

お薬を使ったあとはお子さまの様子を観察しましょう

- お薬を使ったときに、気になる変化がみられたら、早めに医師や薬剤師に相談しましょう。その変化は副作用かもしれません。副作用の程度によっては、お薬を中止したり、変更したりすることがありますが、保護者の判断で勝手にお薬を中止しないでください。

お薬を使ったあとは、例えば次のようなことを観察します。

- ・ アレルギー反応は出ていないか（全身の皮膚の発疹や発赤などはないか）
- ・ お子さまの活気や機嫌がいつもと変わりないか
- ・ 便の性状（ゆるくなっていないか）
- ・ お薬をきちんと飲めているか、吐いたりしていないか

- お薬を飲んだあとに吐いてしまったり、坐薬を使ったあとに排便があったりすると、一緒にお薬が出てきてしまうことがあります。この場合、お薬を使用してからどのくらい時間が経過しているかによって対処法が変わってきますので、お薬を使用した時間を覚えておくといでしょう。

お薬を飲ませたあと、すぐに吐いてしまった場合

飲んですぐに全量を吐いたときには、もう1回分飲ませてください。30分以上経っていれば、お薬はほとんど吸収されている可能性がありますので、そのまま飲ませずに様子を見ます。

坐薬を入れたあと、すぐに出てきてしまった場合

坐薬を入れて10分以内に出たときには、もう1回入れなおします。10分以上経っていて、出てきたものに形がなければ、すでにお薬が吸収されている可能性がありますので、そのまま入れなおさずに様子を見ます。



おだいじに

お薬について何か疑問や質問がありましたら、いつでもご相談ください。

JA 北海道厚生連旭川厚生病院 薬剤部

TEL 0166-33-7171

(内線2172)

平成22年2月作成

平成25年2月改訂