

もっと知りたい、カラダのこと

教えて



今月のテーマは

薬の上手な飲ませ方、使い方



アドバイスいただいたのは…
山形大学医学部附属病院
小児科 松永明先生
山形市飯田西2-2-2
TEL023-633-1122

どんなに忙しくても自分のカラダについて、そして家族の健康に関心を持っておくのは大切。
このページは医療や健康に関することをその道の専門家にわかりやすく教えてもらうコーナーです。
母として知っておきたい基礎知識をおさえておきましょう。

01 薬との上手な付き合い方

医療機関を受診して薬を処方されたら、「どんな薬で、なぜ必要なのかを把握し、納得して使う」ことが大切です。服用しても効果が感じられないと思ったら、受診した医師に相談して薬を変えてもらうといいでしょう。複数の医療機関にかかる場合は、先に処方された薬の種類や名前を後に受診する医師に伝えてください。その際、処方箋や薬手帳を準備しておくスムーズです。子どもは週末や夜間、外出先で具合悪くなることも多いもの。具合が悪いかなど思ったら早めに受診して、遠出するときにはいつも飲んでる薬（熱冷ましも）を持って出かけるのが安心ですね。

【保管場所と使用期限の目安】



錠剤・カプセル・粉薬…缶など気密性のある物に入れて、涼しい場所へ。お菓子などに入っている乾燥剤と一緒にしておくのもよい。1年くらい保管できる。

水薬…未開封のもの以外は冷蔵庫へ。処方された日数で飲みきれない場合、10日～2週間経ったら捨てる。

座薬…冷蔵庫で半年から1年。

外用薬（塗り薬など）…涼しい場所で。表示の使用期限を守る。

目薬…指示された保管方法に従い、開封後は早めに使い切る。

短い診察時間で薬のことを詳しく聞くのは難しいこともあるため、普段からかかりつけの医師を持つ

ておくといいたいです。薬局によっては、薬の名前、効用、副作用についての説明書を出してくれるところもあります。

02 上手に飲ませるための工夫

かぜ薬をはじめ、ほとんどの薬は飲ませやすくするために食べ物と混ぜても構いません。ただし、混ぜてはいけない場合もあるので、事前に医師や薬剤師に相談してください。残さず飲みきれぬ（食べきれぬ）量に混ぜるのがポイントです。

①粉薬は少量の水でかために練る。きれいな指にとって上あごや頬の内側に塗り、水で飲みこませる。

②オブラートや薬用ゼリーに包む。

③食べものに混ぜる。

混ぜていいもの
イオン飲料、ヨーグルト、バナナ、果汁、アイスクリーム、プリン

注意が必要なもの
グレープフルーツジュース、牛乳、ヨーグルトなど

混ぜてはいけないもの
ミルク、お粥などの主食（※）、熱い飲み物、ハチミツなど

※薬の味のせいで嫌いになると困るため。

薬を吐き出すのを防ぐために、飲んだ後の口直しに水や甘い飲みものを少し与えてもいいでしょう。飲ませるのを忘れていたら気づいた時

に服用させるか、一回分休んでも構いません。かぜの場合は薬よりも栄養と休養が大切なので、服用時間に眠っていたら無理に起こす必要はありません。忘れたからといって一度に二回分を与えるのは避けてください。

03 薬はおやつではない



子ども用の薬は大人用に比べて飲みやすく工夫されていますが、飲ませるのに苦労しているお母さんも少なくないことでしょう。診療時に「おいしい薬をください」という要望があることもありますが、「良薬口に苦し」という言葉があるように症状を改善するために薬を出しているのです。医師が味を確認して、同じ効果なら飲みやすいものを処方するようにしていますが、「薬はおいしいものではない」「ことを理解していただきたいですね。」

「この薬を飲んで、よくなるからね」と子どもに言い聞かせ、おいしくなくても飲む必要があることをわからせてあげましょう。ちゃんと飲めたら、ほめてあげることが忘れず「よいことをした」という認識を与えてあげれば、次回から上手に飲ませることに繋がりますよ。