ママさん薬剤師の風邪対策！

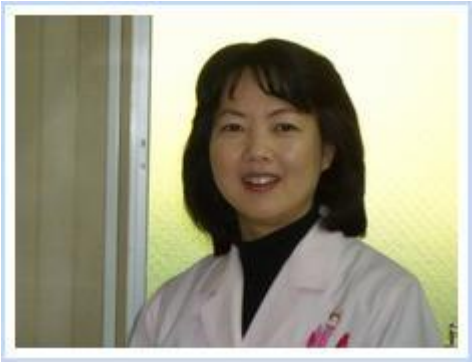
あわてて病院へ行く前に

ママさん薬剤師のつぶやき

ママさん薬剤師のりんご
ブログ http://blog.livedoor.jp/ringo no ie/
メールマガジン http://www.mag2.com/m/0000144523.html

ママさん薬剤師の風邪対策！

はじめに



みなさん、こんにちは。**ママさん薬剤師のりんご**です。
小学４年生と2歳の子ども二人のママであり、病院の薬剤師として仕事をしています。
このたびは、このレポートを読んでいただきありがとうございます。
メールマガジンも７０号を発行することができました。
メールマガジンを読んでくださっているみなさん、いつもありがとうございます。
読者様からの感想メールが、わたしの励みとなっています。これからもよろしくお願いします。
これからますます寒くなり、お子さんが風邪を引くことが多くなります。
このたびメールマガジン「ママさん薬剤師のつぶやき」のバックナンバーから風邪に関することをレポートにまとめました。

ぜひ、プリントアウト(印刷)していただいて、いざ！というときのお知恵にしていただければ・・・と思ってつくりました。

「わかりやすかったよ！」「読んでいて、助かった！」「あわてなくてすんだわ！」というご感想メールも、お待ちしています！

また、このレポートが欲しい！お友達にあげたい！という方は、自由に差し上げてくださいね。

もくじ

１．子どもの急な発熱

２．風邪をひいたら　風邪に抗生剤は必要？

　　風邪のときお風呂に入ってもいいの？

３．風邪を引いたらすぐ病院でだいじょうぶ？

４．病院へつれていくべきときのシグナル

５．子どもの肺炎

６．ノロウイルス　おなかにくる風邪

７．インフルエンザにご注意

８．薬の上手な保管方法

９．薬の上手な飲ませ方

１．子どもの急な発熱

お子さんが急に熱を出したときにはどうしていますか？
慌てて病院に行っていませんか？とくに夜中は慌てますよね。
夜中でも、病院がすぐ見てくれるのならいいのですが、そうとはかぎりませんし、 寒い夜に冷たい風に当たるのは、どうかとも思います。
でも熱で苦しんでいる我が子を見るのはつらいですよね。
そこで、解熱剤を使いたいのですが、どうすればいいでしょう。
一般的に病院の外来では、 子どもの熱には、アセトアミノフェンを出します。
病院へすぐに行けない場合は、買い置きした市販の小児用バファリンなどを
１回分飲ませてはいかがでしょうか。http://ooatari.com/2lx
病院で処方される坐薬も、市販の小児用解熱剤もアセトアミノフェンが含まれており、同じものです。
http://ooatari.com/2ly
これからの季節、急に夜発熱したときなどに備えて、おうちに置いておかれるといいです。
それから、小１時間ほど様子を見て、病院に行かれるなり判断したらいいのではと思います。
病院に行くときは使った解熱剤をお医者さんに見せて下さいね。
今飲んでいる薬の情報は診療の助けになります。
以前は子どもの熱にはすぐ解熱剤を使っていましたが、アスピリンやメフェナム酸（ポンタール）はライ症候群や急性脳症を起こすことがあり、発熱は生体の防御反応なので、無理に下げる必要はないとする考えもあり、強力な解熱剤や解熱剤の使用自体を最近は控える傾向があります。
我が家では、子供が坐薬を嫌うので、味もいいしのみやすい市販のくすりを飲んでいます。
間違っても、大人の薬を半分にして子供に飲ませるのはやめましょう。
みなさん、大人も子供も、これからの季節、手荒いうがいでまず予防し、風邪には気をつけましょうね。
お役立ちリンク http://health.yahoo.co.jp/
お薬情報では、病院でもらったお薬を調べることもできます。

２．風邪をひいたら　風邪に抗生剤は必要？

風邪はウイルス感染です。
あったかくして、休養をとるのが一番です。
風邪をひくとすぐにお医者さんに駆け込んで、抗生剤、鎮痛解熱剤、痰を出す薬、咳止めなどを処方してもらうのが当たり前になったのは、いつのころからでしょうか。
ウイルスが原因であるかぜには、抗生剤は効きません。
鎮痛解熱剤によって、発熱により退治されるウイルスは増殖されてしまいます。
じゃあどうしてこれらの薬が処方されるのでしょう。
かぜ様の症状を訴えてきた患者さんがいる場合、病気の原因がその場では特定できないために、念のため細菌感染治療の抗生剤を出し、対症療法として解熱剤を処方しているのだと思います。
ふつうの風邪は、２～３日後にはだいたい症状はおさまってきます。
でも、お医者さんとしても、その場で見分けがつかないからといって何も処方しないわけにもいかないのだと思います。
あのお医者さんは、風邪も見分けがつかないと言われてしまうかもしれないからです。
２．３日安静にして様子を見て、症状がよくならないようなら3日後にもう一度来てくださいといってくださるといいのですが、なかなかそうもいかないようです。
薬をもらってはやく楽になりたかったのに、くれなかったといわれないために出しているのではと思うこともあります。
この時期、インフルエンザかどうかの見分けもむつかしいです。
重大な病気でないか、抗生物質が本当に必要か、本格的な治療が必要かなどを見分けるのが、医師のしごとです。

風邪のときお風呂に入ってもいいの？

風邪の回復と入浴の関係を調べた報告があります。
入浴したグループとしなかったグループに分け、それぞれ受診から六日後に回復ぶりを確かめると両グループに差は見られなかったそうです。
お風呂に入りたければ入っても特に困ったことが起こることはないようです。
だからといって長風呂や湯冷めには注意しましょうね。
お風呂以外にも、熱は下げた方がいいの？はどうでしょうか。
風邪のウイルスと戦うために体は発熱しているのです。
だからかむやみに熱を下げてしまう必要はありません。

ただ40度以上では、免疫反応もおちるので、解熱したほうがいいでしょう。
熱によって、ゆっくり眠れないなどでなければ、急いで熱を下げないで様子を見てもいいと思います。
小さいお子さんで、おでこに貼るタイプの熱冷ましを使っていて、これが口をふさいでしまい窒息してしまったという報告もあります。
頭を冷やすと楽になる感じがしますが、熱はあまりさがりません。
じゅうぶんに注意して使いましょう。http://ooatari.com/2lz
むしろ首筋やわきなど太い動脈が通っているところを冷やした方が効果的です。

３．風邪を引いたらすぐ病院でだいじょうぶ？

病気になったらすぐ病院。
お医者さんの診察を受けて薬をもらえば安心だから。
でも本当にそうでしょうか？
病院へ行くということは、実はリスクもあるのです。
大人もそうでしょうが、病院が好きっていう子供もあまりいないでしょう。
行きたくないところに無理して行くことは、体調の悪い子供にとっては大きなストレスになってしまいます。
待ち時間が長いのも大変です。
混んだ待合室でずっと待つのはしんどいですし、気分がよけい悪くなることもあります。
きげんが悪くて、グズグズいう子をなだめる親も大変です。
また待合室には、病気の人間がおおぜいいるわけですから、病原菌やウイルスもいっぱいです。
そんなところに抵抗力が弱っている子供を長時間おいていたら、別の病気をうつされる可能性だってあります。
軽い風邪で行ったのに、流行りのインフルエンザやみずぼうそうをうつされる
こともあります。
そうまでして待って、みてもらうのはたったの3分なんてこともあります。
本当に必要な薬だけを処方してくだされば いいですが、そうでない薬まで出してくれているかもしれません。
もちろん、重い病気が心配なときには病院に行かなければいけません。
でも、たいしたことない病気の場合、とりあえず病院っていうやり方は、かえって病気を治りにくくしてしまっているかもしれません。
よ～く子供さんをみてあげて、それから病院へ行かれてはどうでしょうか。

4．病院へつれていくべきときのシグナル

お子さんが、病気になったら、最初にチェックしてほしいことがあります。
お子さんは、ふだんと比べてどんな様子でしょうか？
まずそれによって、どうするか判断する手がかりがえられます。
熱、咳、鼻水、下痢などの症状にだけ注目するのではなく、子供のきげんは
いいか、元気はあるかということを見てあげましょう。
この両方が問題なければ、あわてて病院へ行く必要はありません。
たとえば、多少熱があっても、おもちゃやテレビに関心を示したり、食べ物を
ほしがったり、部屋の中をウロウロしているようなら、それほど深刻な状態
ではないと思われます。
子供の様子を観察するときに、食欲、睡眠、便、汗のかきかた、がとても参考になります。
お医者さんにいって、子供の様子を伝えるときには、こんな様子で、いつもと
ここが違うっていうふうに説明するとわかりやすいと思います。
子供の様子から、これは病院に連れていった方がいいのかしら、と心配になることもあると思います。
そんなときには遠慮しないで、お医者さんにみてもらってくださいね。
なんでもかんでもすぐに病院っていうのではありませんが、子供の様子をきち
んと見たうえで気になることがあるのなら、軽い症状に見えても病院へ連れて
いく意味は充分あるのです。
なんかいつもと違うっていう親のカンは、医者も見落とすような病気のサインをキャッチしていたりするのですか
ら。
お医者さんに、どうしてこれくらいで来るのっていわれるようなことがあっても、それは、それで心配いらないと
わかりますし、次に似たような症状が出たときに判断するのに参考にもなります。
こうした経験が、積み重なって、親も子供の体質を知って、勉強になります。
もしお医者さんに疑問を感じたら、正直に話してみましょう。
納得のいく説明が得られるかもしれないし、そうでないかもしれません。
でもかわいい我が子のためですから、納得がいくまで、たずねるのがいいと思います。
そのときに、あまり誠意のない対応をされたら、別の病院や医師の意見を聞いてみるのも一つの方法で
す。
病気のときには、しっかり子供を見てあげましょう。これ大事です。

５．子どもの肺炎

風邪の大半は、上気道（鼻や喉）に炎症が起こったものですが、病原体が下気道（気管支や肺）に入り込み奥の方に炎症が起こることもあります。
熱が出ていて、２．３日以上咳が続いていたり、呼吸が苦しそうだったり、胸や背中の痛みを訴える場合は肺炎かもしれません。
すぐに病院へ行きましょう。
ふつうの風邪でしたら、２．３日するとだんだん良くなってくるのですが、ちっともよくならずに、熱がぶり返したり、呼吸が早くなってきたり、ぐったり
して嘔吐がついたりする場合は一度病院へ行っていても、もう一度病院へ行った方がいいでしょう。
咳止めは、気道から異物（痰）を排泄するのをじゃますることになります。
咳が苦しくて、夜眠れない場合などは少し使った方がいいこともありますが、
このごろはあまり使われなくなってきています。
室内の湿度を高くして、水分をとるのがいいです。
肺炎は、ウィルス性、細菌性、マイコプラズマ、過敏性などがあります。
病院でレントゲンを撮ってみると肺に影が見られ診断がつきます。
乳幼児では急に悪化することもありますので、病院で診察を受けましょう。
このごろは、注射でなくても飲み薬の抗生物質もたくさん種類がありますので
どのお薬が効くか検査してすぐに治療するとよくなります。
肺炎になるのが心配だからと早めに抗生物質を使うのはあまり意味がありません。
子供の発熱はウィルスによるものがほとんどで、抗生物質は効かないからです。
抗生物質を使っていて肺炎になってしまうとかえって厄介なこともあるのです。
耐性菌といって、今までの抗生物質が効かないような菌が原因になっていると思われるからです。
そうすると今までとは違った種類の抗生物質が必要になり、ますます治療が難しくなってしまいます。
肺炎にならずに無事に風邪がたとえ治ったとしても、抗生物質を乱用すると体の中にふだんからいる菌が、
抗生物質が効かない耐性菌になってしまいます。
だからますます使わない方がいいのです。
風邪症状には、むやみやたらに抗生物質を使うのでなく、風邪以外の病気では
ないのか、合併症は起きていないかを慎重に、的確に見きわめることがたいせつです。
これはお医者さんの大事なお仕事です。子供の病気を見ていると不安になってきます。
『小児科へ行く前に－子供の症状の見分け方』
http://tinyuri.com/xmb4
我が家もたま～にこれを開いて読みます。手元に1冊置いておくと便利です。

６．ノロウイルス　おなかにくる風邪

福山の老人ホームで死者が出たこのウイルスは、食中毒ウイルスの代表ノロウイルスといいます。
今の季節生ガキを食べてあたることがあるあれです。
以前は、何が原因か調べることもなく、おなかにくる風邪ということでひとくくりにされていましたが、このごろでは、検査でわかるようになったために、よけいに怖がられているようです。
ただこのウイルス検査は時間もかかるし、保険が利かないので、なかなかすぐには検査されないようです。
このノロウイルスは、寒い方が長生きするらしく、冬に流行します
そして、食中毒ウイルスの代表と言っても、食べ物に関係なくうつることがあるのです。
むしろ、吐いた物や便から、感染することが多いようです。
まずは、外から帰ったら必ず、手洗いうがいをすること。
これは、ほかの病気の防止にも効果的です。
次にかかってしまった場合、主な症状は、吐き気と下痢で、腹痛や頭痛、発熱、のどの痛みなどをともなうこともありますが、だいたい家でおとなしくしていればなおります。
治療のポイントは、脱水症状に気をつけて、水分補給をし、ウイルスの抗体ができるのを待つことです。
小さい子どもなら、少しお砂糖をいれたあたたかいお茶か小児用のイオン飲料を飲ませると良いでしょう。
高齢者や小さい子の場合、脱水は放っておくと危険なこともあるので注意が必要です。
飲んでもすぐに吐いてしまうようなときには、すぐに病院に行き点滴してもらいましょう。
下痢は、それほど気にする必要はなく、止めようとするのはかえってよくないことがあります。
だから下痢止めは飲まない方がいいでしょう。
吐いた物や便の中にウイルスはいるので、特に注意が必要です。
それらを触った手は、一回一回必ず丁寧によく洗う。
できれば、使い捨て手袋を使用するといいです。
そして、処理するときには、使い捨てのぞうきんを使って、ポリ袋に密閉して捨てる。
ぞうきんを洗って使うのは、感染を拡大することがあるので、ウエットティッシュなど水分を含んだもので、丁寧にふき取るのがいいでしょう。
乾燥すると空気中にウイルスが舞うので、濡らしたものでとるのがいいようです。http://ooatari.com/2m2
そして最後に、消毒ですが、塩素が有効です。
キッチンハイターなど塩素系の漂白剤でふき取るのがいいです。
原液 20 ミリリットルを5リットルの水で薄めたもので床をふき、衣類は30分つけてからすすぎます。
http://ooatari.com/2m3
色が落ちることがあるので、注意しましょう。

７．インフルエンザにご注意

そろそろインフルエンザの予防接種の時期が来ましたね。
うちの家族は、わたし以外だれも予防接種をしていません。
わたしは、病院に勤めているため、だいじな患者様に外からもってきてうつさないようにと毎年だいたい予防接種をしています。
２００４年のことです。
２月の寒いころの週末に下の子（そのとき１歳２ヶ月）が突然 40 度からの高熱を出しました。
保育所でもはやっていたので、すぐに当番医にかけこみました。
小児科ではありませんでしたが、丁寧に診てくださいました。
そして、もしかしたらインフルエンザかもしれないからと検査とくすりを処方してくださいました。
そこの病院は、インフルエンザの検査は業者にいたくされているらしく、その場ではわからなかったのです。
インフルエンザの検査は、その場でわかるものとそうでないものとがあります。
もしインフルエンザかもしれないと思った場合は、出かける前に電話して聞いてみるといいですね。
院外処方で、インフルエンザの特効薬を処方していただきましたが、これもはやりだすと在庫がないところがあります。http://ooatari.com/2m4
これも在庫があるかどうか聞いてみた方がいいかもしれません。
このくすりは、インフルエンザにかかっても４８時間以内に服用することによって、ウイルス数を減らすことができます。
だから、おかしいなと思ったら、できるだけはやく病院に行き、診断してもらい、薬を服用することが大切です。
その夜と次の日もその先生は家に電話してくださり、様子を聞いてくださり、できるだけ月曜日はやくに小児科にかかるようにといってくださいました。
結局、インフルエンザのＡ型で、薬がよく効き、たいしたことにならず、娘は回復することができました。
そのときそばで看病していた私は、しっかりもらいました。
いちおうって検査してみたら、Ａ型でした。
予防接種をしていてもかかるのですね。
すぐに薬を飲みました。
鼻水が出て、鼻炎がひどいのかな？って思うくらいで、とてもインフルエンザだなんてわからないくらい軽くすみました。これは予防接種のおかげかもしれません。インフルエンザは、ふつうの風邪とは違います。
全身の症状が強く、気管支炎、肺炎などを併発し、重症化することが多いのもインフルエンザの特徴です。
またあっというまに、小さな子供から高齢者までたくさんの人にうつるという点でもふつうの風邪とは異なります。
なんといっても、この季節、人混みをさけるのが一番です。http://ooatari.com/2md

８．薬の上手な保管方法

まずは、子どもの手の届かないところに置きましょう。
色や形が様々できれいなものもあり、お菓子と間違えて誤飲することを防ぐためです。
高温多湿を避け、日が当たらないところへ置きましょう。
缶などに乾燥剤といっしょに入れるといいです。
兄弟でもらった場合などは間違えないように保管してくださいね。
シロップや座薬は冷蔵庫に入れてください。

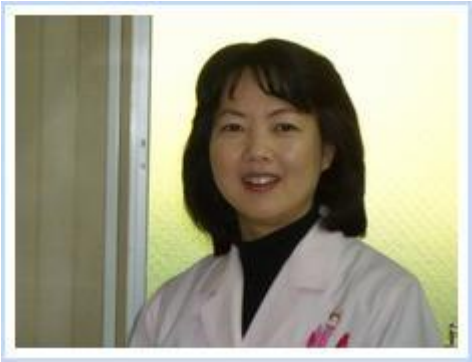
次にお薬の使用期限についてです。
通常病院で処方された薬は、使用期限が書かれていません。
飲み残した場合は、原則として処分してください。
病院で出されるお薬は患者さんのその時の症状に一番あうように処方されています。
年齢、体重、症状にあわせたオーダーメイドってことです。
ですから残った薬をとっておき、あとで使うというのは好ましいことではありません。
前にもらってよく効いたからといって冷蔵庫に咳止めシロップなどを保管していて、またこれを出して飲んでもよいか？という質問をいただきます。
病院でもらったシロップ剤は、調剤するときに飲みやすくするために大抵水で薄めてあります。
冷蔵庫にたとえ保管していたとしても２週間以内には飲みきってください。
市販品は、原液で防腐剤も入っているので1ヶ月くらいは大丈夫です。
熱冷ましなどの座薬は、密封状態ならば半年は持ちます。
頓服でもらったのがあまった場合は、冷蔵庫に保管して置いてもいいです。
軟膏は、容器に入ったものは、２週間くらい。
チューブのままなら1ヶ月くらいで使い切るようにしましょう。
目薬は、封を切って約２週間で使い切りましょう。カビが生えることがあります。
期限が切れたものは思い切って捨てましょう。
これはどうかな～？って思うものがありましたら、薬剤師に相談してみてくださいね。
慢性疾患でずっとお薬を飲み続けていて、飲み忘れなどで貯まってきた場合には、そのことを医師に報告して、調整してもらってくださいね。

９．薬の上手な飲ませ方

お子さんにお薬を飲ませるときにはどのようにしますか？
小さい子どもの場合、粉薬やシロップ剤が多いですよね。
できるだけ飲みやすいように甘い味付けがしてはありますが、苦みなどが残る場合もあり、なかなか受け入れられないこともあるようです。
はやく病気がよくなるように全部きちんと飲んで欲しいですよね。
我が家も下の子はあまり苦労しませんが、上の子は大嫌いで、おまけによく風邪をひいていたのでとっても苦労しました。
いろいろやってみましたが、一番有効だったのはほんの少量の水で粉薬を練って団子にし、ポイッと口に放り込み、そのままお水で流し込む。
（赤ちゃんの場合は、上あごに指で塗りつける）
「これ飲んで早く元気になろうね。後でおいしいものあげるから」といいながら親の威厳で飲ませます。
子どもも小さいなりに雰囲気から何を言っているのか理解できるようです。
そして飲めたら、しっかりと「よく飲めたね。これで元気になれるよ。」とほめてあげます。
アイスクリームに混ぜる方法もありますが、我が子は味が混ざるのはあまりお好みではなかったようです。
シロップ剤は、飲みやすいものが多いのですが、どうしても飲めないものはお医者さんにたのんで粉に変更してもらっていました。
何か好きなものに混ぜる方法は、とても便利です。
少量のものに混ぜてすばやく口に入れ、後でおいしいものでお口直し。
ゼリーやヨーグルトやジャム、プリンなどもおすすめです。
このときたくさんのものに混ぜてしまって、飲み残すことのないように、少量に混ぜるようにした方がいいです。
赤ちゃんの場合、ミルクに混ぜるとミルクそのものをきらってしまうこともあるので、ミルクは避けましょう。
このごろは、お薬を飲みやすくするものも売っているようです。
おくすり飲めたね　http://ooatari.com/21b
混ぜるより、ゼリーでくるむようにして、ツルッと飲み込めばいいようです。
友達が使ってみたらよかったと言っておりました。
シロップ剤は、そのまま飲んでもいいし、ジュースに混ぜてもいいです。
ただし、中には混ぜない方が良いものもありますので、よく薬局で聞いてみてくださいね。
赤ちゃんの場合は、スポイトなどで少しずつお口に入れてあげるのもいいです。
一度に入れるとむせてしまうので、ちょっとずつほっぺの内側に流し込むようにするのがコツです。
１才までの赤ちゃんは、蜂蜜は与えないでください。
ついつい甘いものに混ぜようと思いますが、これはやめましょう。
甘いものは、虫歯になると思いますが、このときばかりは大目に見て、あとでしっかり歯磨きしましょう。

ママさん薬剤師のりんご
ブログ　http://blog.livedoor.jp/ringo no ie/
メールマガジン http://www.mag2.com/m/0000144523.html

おわりに



最後までお読みいただきありがとうございます。
このレポートは、メールマガジン「ママさん薬剤師のつぶやき」のバックナンバーの抜粋です。
よければ、メールマガジン「ママさん薬剤師のつぶやき」にぜひご登録ください。よろしくお願いします。
http://www.mag2.com/m/0000144523.html
このレポートが、あなたのお役に立てれば、本当にうれしいです。

このPDFの体裁は、ムカイさんに監修してもらいました。 http://ooatari.com/2mf
●超お薦めですよ～！ http://ooatari.com/2mfv

申し込みページは鹿島さんのブログテンプレートを使ってつくりました。 http://ooatari.com/2mg
池田さん、横道さんもお手伝いいただきどうもありがとうございました。
おしまいに、mixi（ミクシー）に入っていらっしゃる方はマイミクお願いします。 http://mixi.jp/home.pl
mixi（ミクシー）は知り合いからの招待状がもらえないと入会できないという紹介制をとっています。
日本一のSNS(ソーシャル・ネットワーク・サービス)ということもあって、安心し参加できますよ。
招待状が欲しい方は、お気軽に、メールくださいね。 ringo no ie@yahoo.co.jp
楽しいですよ。思わぬところでご近所さんやおさなじみにも会いました。
インターネットでの出会いが、あなたの別の人生をつくるかも知れません！

このレポートで、あなたと、わたしが、出会ったように・・・。
心から、ありがとうございました。

ママさん薬剤師のりんご