くすりや医療のご相談は？



こども医療でんわ相談（医療）

●保護者の方が、休日・夜間のこどもの症状にどのように対処したらよいのか、病院を受診した方がよいのかなど判断に迷った時に、小児科医師や看護師等に電話で相談できるものです。



東京都「子供の健康相談室」（小児救急相談）

☎#8000 または 03-5285-8898

【対応時間】月～金（祝日・年末年始除く）午後６時から翌朝８時まで
土・日・祝日・年末年始　午前８時から翌朝８時まで

東京都こども医療ガイド

●こどもの急な発熱やけが、病気のこと、子育ての困りごとなど、知りたい情報がすぐに見つかる東京都の公式サイトです。いざというときのために、ぜひご活用ください。

くすり相談窓口

03-3506-9425

独立行政法人 医薬品医療機器総合機構

［受付時間］月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）午前9時から午後5時



発行：東京都保健医療局健康安全部薬務課

03-5320-4511（ダイヤルイン）

監修：公益社団法人　東京都薬剤師会

妊娠・子育て中に知っておきたい

親子のための

くすりとくらしのガイドブック



1 知って安心、くすりのこと

- くすりの正しい取り扱い
- くすりの飲み方、飲ませ方

2 かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう

- かかりつけ薬剤師・薬局とは？
- 医療情報ネット「ナビイ」

3 おくすり以外にも気を付けたい、赤ちゃんの身の回りのこと

- ホルムアルデヒドから守る
- 衣類の選び方、使い方、保管法

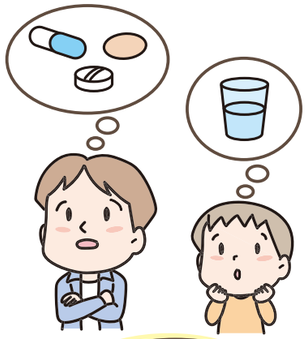
東京都

1. 知って安心、くすりのこと

くすりは正しく扱いましょう

大人と子どもの薬の違い

子どもは大人の「ミニチュア」ではありません。子どもは大人より薬を取り込む力、分解する力、体の外に出す力が強かったり弱かったりするので、大人の薬を自己判断で増減して飲ませてはいけません。



誤飲防止のために

子どもの手の届かない場所に保管しましょう。
薬を飲んだ後は毎回、片づけましょう。



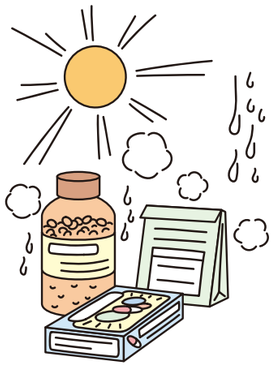
薬の保管方法

直射日光を避けて、涼しい場所で保管。
「光」「高温」「多湿」を避けましょう。

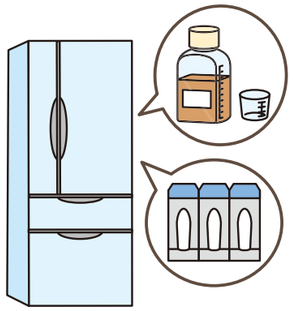
粉　薬	乾燥剤と一緒に缶やチャック付きの袋に入れて保管しましょう。
シロップ・液剤	冷蔵庫での保管が望ましい（室温保存の指示のないもの）
坐　剤	夏場は溶けやすいので、冷暗所（冷蔵庫など）に保管しましょう。 一度溶けた坐剤は使用してはいけません。



「光」「高温」「多湿」が
大敵!



シロップ、液剤、坐薬は
冷蔵庫で保管しましょう!



くすりの飲み方、飲ませ方

粉薬

❶ 水でペースト状にして飲ませるか、または練った薬を頬の内側や上あごに塗りつけます。

❷ 液状にして飲ませる
少量の水やぬるま湯を混ぜ溶かします。溶かした薬をスポイトやスプーンを使って、少しずつ飲ませます。
（のどの奥に入れると咳きこみやすいので注意）

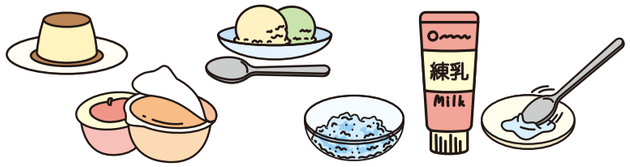

練った薬を塗りつける…

粉薬が飲めないときは……

❶ 飲食物に混ぜる：アイスクリーム、ヨーグルト、ゼリー、バナナ、練乳など。
※ミルクやごはんなど、主食に混ぜることは避けましょう。薬のせいで主食が嫌いになってしまう場合があります。
※飲食物に混ぜたり、凍らせると、苦みが増すお薬もあります。混ぜる前に、必ず薬剤師に相談しましょう。


飲食物に混ぜて…

❷ 薬を少量の水に溶かし、凍らせてシャーベット状にして



シロップ

❶ 容器を軽く振って中身を均一に混ぜ、カップやスポイトで頬の内側に流し込んでください。口の奥に入れると咳きこみやすいので、注意しましょう。


スポイトを利用して…

❷ 哺乳瓶の乳首
空の乳首だけをくわえさせて、吸い始めたらシロップを入れるとこぼさず飲めます。
※シロップを飲ませた後は、湯冷ましを飲ませる、ガーゼで歯や歯ぐきをやさしく拭くなどして、虫歯予防を心がけましょう。


哺乳瓶の乳首を
利用して…

くすりで困ったとき、だれに聞く?

2. かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう

家族みんなで、かかりつけ薬剤師・薬局を持つことで、
子どもから大人まで、薬や健康について安心して相談できます。

家族みんなの健康を支える、身近な薬の専門家

薬剤師や薬局はいつでも気軽に相談でき、薬を安全・安心に使うために支えてくれる、身近な薬の専門家です。

どんなサポートが受けられるの? 利用するメリットは?

子どもの場合

薬の重複や飲み合わせの確認
例:小児科と皮膚科から出された薬を一緒に飲んでもよいか確認できます。

薬の効果や副作用、飲み方
例:子どもが粉薬を嫌がるときの飲ませ方を相談できます。

市販薬や健康についての相談
例:子どもの年齢や症状に合った市販薬や、子どもの発熱やせき、便秘など、日常の体調について相談できます。







大人の場合

妊娠中や授乳中の薬の使い方
例:妊娠・授乳中のお薬の悩みについて相談できます。

薬の使い方をアドバイス
例:薬を飲み忘れたときの対応や、飲むタイミングについて相談できます。

市販薬や健康についての相談
例:処方薬と一緒に使える風邪薬やサプリメントについての相談や、血圧や血糖値、睡眠、食生活など、日頃の健康管理について相談できます。





薬が多くて困った


血圧相談


快眠相談


食生活

薬局・医療機関を探すには?

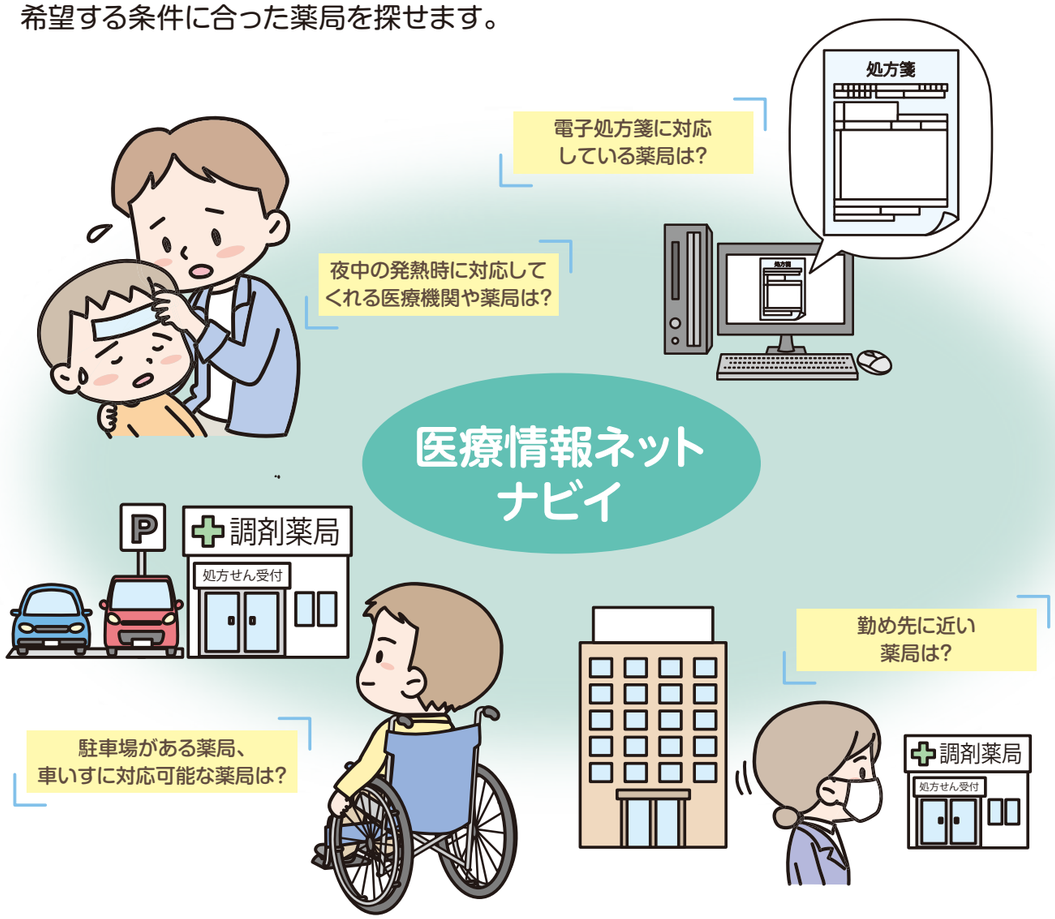
医療情報ネット「**ナビイ**」を使ってみましょう。自宅近くの薬局や医療機関を、受付時間、サービス、設備などの条件から検索できます。

医療情報ネット
ナビイ

「ナビイ」はこんなときに便利です!

受付時間から探す
夜間に子どもが発熱したときに、今から受診できる医療機関や、薬を受け取れる薬局を探せます。

サービス・設備から探す
「電子処方箋に対応している」「駐車場がある」「車いすに対応」「勤め先に近い」など、希望する条件に合った薬局を探せます。



3.

おくすり以外にも気を付けたい、

赤ちゃんの身の回りのこと

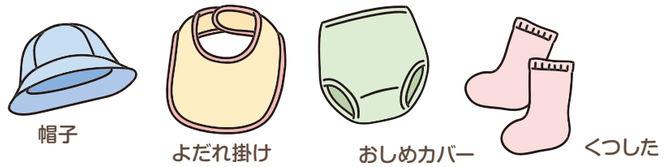
ホルムアルデヒドから赤ちゃんを守るポイント

赤ちゃんの肌はとてもデリケートです。衣類には、しわになりにくくしたり、形を保ちやすくしたりするための加工に「**ホルムアルデヒド**」という化学物質が使われることがあります。

ホルムアルデヒドは家具や建材などにも使われている物質です。高濃度で接触した場合には、皮膚への刺激やアレルギーの原因となることがあります。

特に生後24ヶ月以下の乳幼児用繊維製品は、赤ちゃんの肌が敏感であること、衣類をなめたり口に入れたりする可能性があることなどを考慮し、厳しい基準※が設けられています。

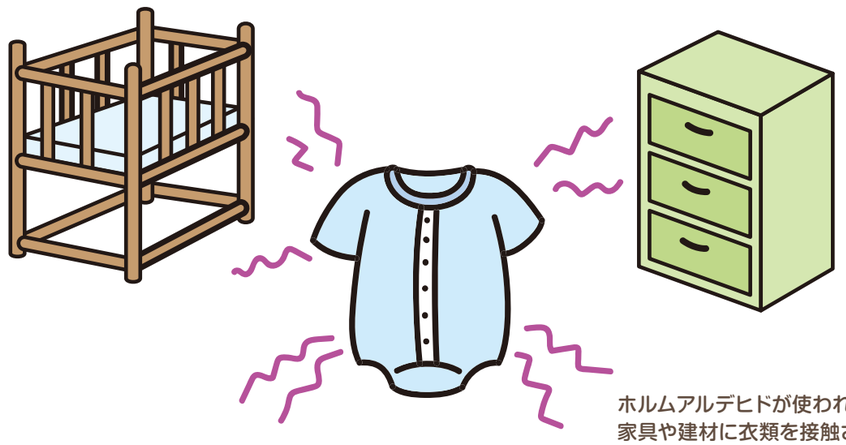




ホルムアルデヒドの基準（繊維製品）

区分	対象となる品目	基準値
乳幼児用 （生後24ヶ月以下）	おしめ、おしめカバー、よだれ掛け、下着、寝衣、手袋、くつした、中衣、外衣、帽子、寝具	16ppm以下 （衣類1gあたり 16μg以下）
子ども用・大人用	下着、寝衣、手袋、くつした、たび	75ppm以下 （衣類1gあたり 75μg以下）

※有害物質を含有する家庭用品の規制に関する法律



ホルムアルデヒドが使われている家具や建材に衣類を接触させておくと衣類へ移る（移染）ことがあります。

赤ちゃんの衣類を選ぶときのポイント

赤ちゃんの衣類はできるだけ包装された商品を選びましょう。

ホルムアルデヒドは衣類に吸着されやすい性質があります。このため、ホルムアルデヒドを含んでいる空気中に置いたり、含むものに接触させたりしておくと、衣類へ移る（移染）ことがあります。

乳幼児用繊維製品が店頭等で個別包装されているのは、こうした移染を防ぐためです。商品を選ぶときも、むやみに袋から取り出さないようにしましょう。



赤ちゃんの衣類は包装された商品を選びましょう。

新しい衣類は洗濯してから使いましょう

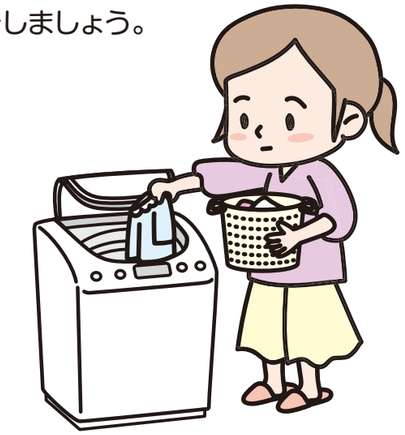
新しく購入した衣類は、一度洗濯してから使用すると安心です。ホルムアルデヒドは水に溶けやすいので、洗濯すれば、ほぼ取り除くことができます。

保管するときも一工夫

➡赤ちゃんの衣類は他の衣類と分けて保管

➡新しいタンスや収納家具に入れるときは要注意

ホルムアルデヒドは、衣類だけでなく家具や建材からも移ることがあります。新しい家具に収納する場合は、十分換気をしたり、衣類を袋に入れて保管したりするなどの工夫をしましょう。



新しく購入した衣類は、一度洗濯をしてから使いましょう。



新しい家具や建材は十分換気をして使いましょう。