



イクジィ世代にお伝えしたい 周産期のこころのこと

■信州大学医学部周産期のこころの医学講座の特任講師・村上寛先生による連載コーナーです。
妊娠期から産後の女性とご家族のメンタルヘルスに関する村上先生のコラムをご紹介します。



本号では、信州大学医学部附属病院でいつも一緒に働いている、薬剤師の小澤秀介先生に、「授乳とくすり」に関してお話いただきます。小澤先生には、12月17日に行われる信州大学医学部周産期のこころの医学講座の無料オンライン市民公開講座「授乳とくすり」でも、詳しくお話をさせていただく予定です。詳細は、周産期のこころの医学講座のホームページ(<https://shinshu-shusanki.org/>)か、下記、村上寛のTwitterでお知らせ致します。奮ってご参加ください。

授乳期における薬の服用は専門知識が必要。必ず医師・薬剤師にご相談を

こんにちは。信州大学医学部附属病院に薬剤師として働いている小澤秀介と申します。私は、妊婦・授乳婦専門薬剤師として、妊婦さんや妊娠を希望している方へ、妊娠中や授乳中のお薬の使用に関するカウンセリングを日々行っています。

以前、イクジィの誌面をお借りして、妊娠中の薬の考え方について述べていただいたところ、読者の方から多くの反響をいただきました。その中で、「授乳中にお薬を飲むことって大丈夫?」「妊娠中だけでなく、授乳中のお薬の影響も教えてほしい」とのリクエストが多数ありました。妊婦さんや授乳婦さんに対してカウンセリングを行っている中で、**妊娠中だけでなく授乳中のお薬の服用に関しても、疑問や不安を感じている方が非常に多いと感じています。**

現在、**一部のお薬を除いた多くのお薬では、授乳中に服用しても赤ちゃんに影響を及ぼすことは少ないと考えられています。**一方で、**母乳育児とお薬を両立するためには注意すべきポイント**があります。そこで今回は、イクジィの誌面をお借りして、授乳中の薬の考え方について、多くの方に知っていただきたいと思ひます。

■ 母乳育児のメリットとは？

まず初めに、母乳育児にはどのようなメリットがあるのでしょうか。実は、母乳と人工乳(ミルク)では、含まれている栄養分や抗体成分は異なっており、お母さんと赤ちゃんの健康に対する母乳のメリットは、これまでに数多く報告されています。具体的には、**母乳は赤ちゃんの免疫力を高め、情緒を安定させることが知られています。**また、**授乳はお母さんの子宮の回復を早め、産後の体重減少にも関与すると考えられています。**

もちろん、ミルクでも赤ちゃんは十分な栄養を摂ることは可能ですし、ミルク育児ならではのメリット(お母さん以外の家族も授乳ができる、赤ちゃんが飲んだ量分かる、授乳の場所を選ばないなど)もたくさんあります。

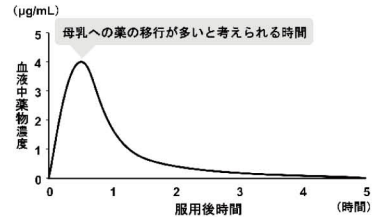
そのため、**どの育児方法が優れているのではなく、個々のライフスタイルに合わせて、母乳育児、ミルク育児、母乳とミルクを併せた混合育児を選択することが重要**になります。

■ 授乳中に服用したお薬の赤ちゃんへの影響について

基本的に、授乳中にお母さんが服用したお薬すべてが、母乳を介して赤ちゃんに移行することはほとんどありません。授乳中にお母さんが服用したお薬は、赤ちゃんに吸収されるまでにたくさんの過程を経て、母乳中から減っていきます。そのため、**最終的に母乳から赤ちゃんに吸収されるお薬の量は、お母さんが飲んだお薬の量と比べてごくわずかになり、赤ちゃんに影響する可能性は低いと考えられます。**

しかし、**一部のお薬は、赤ちゃんへの移行量が多いことが知られており、服用しながらの母乳育児には注意が必要**になります。また、赤ちゃんの体格や母乳を飲む量によっては、赤ちゃんへの影響も変わる可能性があります。

赤ちゃんへのお薬の影響を少なくするポイントの一つとして、授乳タイミングの工夫が挙げられます。母乳への薬の移行が多いと考えられる時間(お薬の血液中濃度が一番高い時間)が服用30分後、そして服用2~4時間後には血液中濃度がかなり低くなるお薬を例として考えてみましょう。この場合、**お薬の服用直後の授乳を控えることで、赤ちゃんへの影響を抑えることができると考えられます。**しかし、**お薬の種類によっては一日中効果を示しているものもありますので、そのようなお薬は授乳とお薬の服用タイミングはあまり関係ないため、注意が必要**です。



現在服用しているお薬の性質を理解し、適切な授乳タイミングを考えたり、授乳の安全性を評価したりするには、専門的な知識が必要となります。**授乳中にお薬を服用する際には、まずは産婦人科医師、かかりつけの医師や薬剤師に相談してみましょう。**

さらに詳しく知りたい場合には、妊娠・授乳と薬に関する専門機関「妊娠と薬情報センター(<https://www.ncchd.go.jp/kusuri/>)」に相談して、疑問や不安を解消することもできます。ホームページには授乳とお薬に関する情報、授乳中に使用できるお薬の一覧が掲載されており、ぜひ参考にしてみてください。

QRコードからご確認ください→



村上寛先生(むらかみひろし)
1985年生まれ、東京都出身。信州大学医学部周産期のこころの医学講座
医師。三児の父。「周産期、全力を尽くします!」

村上寛先生の公式 Twitter
<https://twitter.com/murakamishinshu>



村上寛の育児日記

先日、イオンモール松本に娘たち2人と買い物に出かけた際に、偶然イクジィ主催の手形アートコーナーに遭遇し、手形アートをさせていただきました。

手形アートは、スタンプや手を拭くウエットティッシュなどの準備が必要なので、とても有難いコーナーでした。



◀村上寛先生のお知り合いの松本山雅サポーターの方が制作されたイラスト



■編集部では「周産期のこころのこと」に関わる質問を募集します。村上先生にお聞きしたいこと/掲載用住所(市町村名)とペンネームを編集部までお寄せください。