妊娠･授乳と薬相談Ｑ＆Ａ集

平成 21 年３月

妊婦・授乳婦の医薬品適正使用ネットワーク構築に関する研究班

目　　次

〇答える時のポイント ---------- 1

【妊娠とくすり】 1～7
- 解熱鎮痛消炎薬 ---------- 1
- 風邪薬 ---------- 3
- うがい薬 ---------- 3
- 予防接種 ---------- 4
- 抗ウイルス薬（インフルエンザ） ---------- 4
- 抗アレルギー薬（花粉症の薬） ---------- 5
- 酔い止め薬 ---------- 5
- 睡眠薬 ---------- 6
- サプリメント ---------- 6
- 喫煙 ---------- 7

【授乳とくすり】 8～17
- 解熱鎮痛消炎薬 ---------- 8
- 風邪薬 ---------- 9
- 予防接種 ---------- 10
- 抗ウイルス薬（インフルエンザ） ---------- 11
- 抗アレルギー薬（花粉症の薬） ---------- 11
- 睡眠薬・抗不安薬 ---------- 12
- 抗生物質・抗菌薬 ---------- 13
- 胃腸薬・止瀉薬 ---------- 14
- 便秘薬 ---------- 14
- その他 ---------- 15
- 外用薬 ---------- 16
- 喫煙 ---------- 16
- 飲酒 ---------- 17

○答える時のポイント

まず、母親に対して共感の言葉をかけ、何に困っているのか、何を知りたいのかを明らかにする。
いきなり回答を言うのではなく、母親自身が判断するための材料になる情報を提供する。一般にわかりにくい言葉（たとえば「血中濃度」）を避ける。
また、断言を避け、「最近の研究によれば、～であることがわかっています」「医学的には～の可能性は非常に低いとされています」などの表現を使うと良い。母親の不安を解消し、じっくり相談に応じる姿勢が大切である。
なお、授乳に対する相談では、授乳を中断する場合のデメリット、起こり得る事態（乳房が張って困ったり、母乳分泌が低下してしまったりする可能性）、母乳は簡単に止めたり出したりできないものであることを踏まえてじっくり相談に応じる。

【妊娠とくすり】

● 解熱鎮痛消炎薬

Q　38.9℃の発熱、市販の坐薬をつかってよいか？（6 週）
☆市販の坐薬：現在 OTC の解熱鎮痛剤の坐薬としては、小児用のアセトアミノフェンの坐薬が主流

Q　産婦人科受診、カロナールと漢方薬を処方された。現在 38℃、服薬してよいか？（12 週）
☆カロナール：アセトアミノフェンを含む製剤、漢方薬：不明

Q　歯が痛い・頭痛がひどいので市販のバファリンを飲んでも心配ないか？（4 週、6 か月）
☆バファリンには種類があり、成分が違う。A,顆粒：アスピリンを含む製剤、プラス：アスピリン、無水カフェイン、アセトアミノフェン、アリルイソプロピルアセチル尿素を含む製剤、ルナ：イブプロフェン、無水カフェイン、アセトアミノフェン、アリルイソプロピルアセチル尿素を含む製剤

A　熱が高かったり、痛みがひどかったりする時、赤ちゃんのことが心配で、お薬を使用して良いかどうか、不安に思っておられるのですね。
妊婦さんによく利用されている熱を下げるお薬には、アセトアミノフェンがあります。アセトアミノフェンは、胎盤を通過しますが、通常量の短期使用では、安全であることが知られています[1)]。市販の解熱剤を購入される場合は、薬剤師に相談し、アセトアミノフェンが成分であるものを選んでください。
通常の風邪の場合、2～3 日で発熱は治まります。それ以上、熱が下がらない様でしたら、別の要因も考えられます。また、あまりに熱が高く、消耗が激しい時は、赤ちゃんへの影響も心配ですので、産婦人科を受診してください。

バファリンは、種類にもよりますが、アスピリンという成分が主体になっています。アスピリンは、アセトアミノフェンの次に妊婦さんに選択される薬剤です。しかし、妊娠後期、つまり、28 週以降は分娩時及び新生児への影響が起こることがあるので、使用しないでください。バファリンには、イブプロフェンという成分を含むものもあります。イブプロフェンやアセトアミノフェン、アスピリン以外の解熱消炎鎮痛剤は、妊娠前期に 1 週間以上連用すると流産のリスクを増加させる可能性のあることが報告[2)]されています。また、妊娠後期では、アスピリンやイブプロフェンでも、分娩時及び新生児への影響が起こる可能性が知られているので、必要最小限の使用にとどめます。

1) Acetaminophen: Safe Fetus.com, http://www.safefetus.com/DrugDetail.asp?DrugId=298&TradeName=Acetaminophen%20Uniserts&TradeId=4370 (2009 年 2 月 13 日ダウンロード)

2) De-Kun Li et al. : Exposure to non-steroidal anti-inflammatory drugs during pregnancy and risk of miscarriage: population based cohort study. BMJ, 327, 368-371, 2003

Q　妊娠反応（＋）と出た、3 週間前に歯科の痛み止めを飲んだが大丈夫か？（4 週）

☆歯科医の痛み止めとしては、一般に、ポンタール、ロキソニン、ボルタレン等が汎用されている。ポンタール：メフェナム酸、ロキソニン：ロキソプロフェン、ボルタレン：ジクロフェナクナトリウム

A　歯科の痛み止めを服用されたことが赤ちゃんに影響しないかご心配なのですね。

現在 4 週ということですが、服用された時期(3 週間前)はまだ妊娠が成立していない時期だと考えられます。したがって、服用されたお薬は、全く影響しません。もし、妊娠が成立していたとしても、この時期の受精卵は分裂を繰り返しているため、受精卵に何らかの影響が与えられたら、妊娠は継続せず、妊娠に気付くことなく過ぎてしまいます。もし、小さな影響が与えられたとしても、他の細胞が代償し、全く影響の無い普通の発育ができるとされています。

一般的に、妊娠の初めの 20 週の間に、約 20～30%の女性が出血や子宮収縮を経験すると言われています。また、これらの女性のうち半数が自然流産します。自然流産の 60%に胎児の欠損や高度の奇形を認め、25～60%で生存できないほどの染色体異常があるとされています。つまり、自然界の摂理として妊娠の約 15%程度は原因不明で自然流産が起こると考えられているのです。

歯科の痛み止めによく利用されるお薬の場合、1 週間以上連用すると、この自然流産の確率を増加させる可能性が報告されています。もし、今後、痛みが我慢できずに鎮痛薬を使用する場合は、アセトアミノフェンを選択してください。

● 風邪薬

Q　風邪で PL 顆粒を 3 回飲んだが、胎児への影響はないか？（15 週）
☆PL 顆粒：サリチルアミド、アセトアミノフェン、無水カフェイン、メチレンジサリチル酸プロメタジン含有製剤

A　風邪で服用されたお薬が、赤ちゃんに影響しないかご心配なのですね。
PL 顆粒は、歴史の古い薬で、通常量の使用によって催奇形性の危険を増加させるとは考えられません。水分補給をしっかりして、ゆっくり休むのが治療の第一です。
妊娠されている間は、風邪の予防が第一です。風邪の季節に外出するときは、マスクをし、帰宅したら水うがいと手洗いを励行しましょう。

● うがい薬

Q　のどが痛くてイソジンでうがい・のどスプレーをしたが心配ないか？（3 か月、5 か月）

A　のどが痛くてうがいをされたことが、赤ちゃんに影響しないかご心配なのですね。
イソジンのうがい薬やのどスプレーには、ヨードが含まれています。ヨードは胎盤を通過します。ヨードは昆布などの食品にも多く含まれている成分です。のどが痛いときに 1 度、使用されたぐらいでは特に赤ちゃんに問題は起こりません。
しかし、風邪の予防のために、毎日イソジンを使用してうがいをしたり、ヨードスプレーで消毒したりすることは止めてください。ヨードは吸収され、胎盤を通過し、胎児の甲状腺に蓄積されます。長期間連用すると、胎児が甲状腺中毒になることがあります。赤ちゃんの出生後、時間が経過すれば回復しますが、十分な注意が必要です。風邪予防には水うがいで十分な効果が期待できます[3)]。

3) Satomura K, et al.：Prevention of upper respiratory tract infections by gargling: a randomized trial. Am J Prev Med, 29, 302-307, 2005

● 予防接種

Q　妊娠とわからずインフルエンザの予防接種を受けた。心配ないか？（2 か月）
Q　インフルエンザの予防接種を受けた。どれくらいで妊娠可能か？（妊娠前）
Q　予防接種を受けたいが、胎児への影響が心配。（14 週）

A　インフルエンザのワクチンが赤ちゃんに影響しないかを心配されているのですね。
　インフルエンザワクチンは、不活化ワクチンといって、毒性を無くして作っています。ですからインフルエンザワクチンを接種しても妊婦さんがインフルエンザにかかるわけではなく、当然、赤ちゃんがインフルエンザにかかる心配は有りません。従って、妊娠も可能です。

　米国や世界保健機関（WHO）では妊婦にもインフルエンザワクチンの接種を推奨しています[4,5]。また、米国疾病管理センター（CDC）からは、インフルエンザの流行期に妊娠４か月以降の妊婦に対してインフルエンザワクチンの接種勧告が出ています。また、最近の研究では、妊婦へのワクチン接種によって新生児のインフルエンザ罹患率を抑制できるとの報告もあります[6]。
　しかし、ワクチンを作る際に卵を使用していますので、卵を食べて蕁麻疹ができるなど強いアレルギー反応の経験がある場合は、接種の前に申告してください。接種できないことがあります。

4) Munoz FM, et al:Safety of influenza vaccination during pregnancy. Am J Obset Gynecol. 192, 1098-1106, 2005
5) 増田寛樹： 妊娠にもワクチンによるインフルエンザや風疹の予防を推奨できる？, 薬局, 57, 2615-2621, 2006
6) Zaman K, et al:Effectiveness of Maternal Influenza Immunization in Mothers and Infants. NEJM, 359,1555-1564, 2008

● 抗ウイルス薬（インフルエンザ）

Q　インフルエンザに罹患、タミフルが処方されたが、内服していいか？（4 か月）

A　抗インフルエンザ薬には、現在、オセルタミビル（タミフル）とザナミビル（リレンザ）などがあります。ザナミビルは吸入薬で、全身作用が少ないため、妊娠中でも使用できます。オセルタミビルの動物実験では高用量を投与した場合、骨格障害や副作用が観察されています。

お母さんがインフルエンザに感染しても、風疹のような先天異常などは発生しないと考えられています。水分補給をしっかりして、ゆっくり休んでください。

● 抗アレルギー薬（花粉症の薬）

Q　花粉症、市販の点鼻薬（抗アレルギー剤）を使ってよいか？
（2 か月、5 か月、7 か月）

A　花粉症で鼻がつらいのですね。妊娠時には、女性ホルモンの分泌が増加して、循環血液や体内の水分量が増加します。つまり、妊娠中の女性は、鼻づまりが悪化しやすく、妊娠性鼻炎という言葉もあるくらいなのです。

花粉症の点鼻薬には、クロモグリク酸ナトリウムや抗ヒスタミン薬などが含まれています。これらは、妊娠中でも使用可能です。局所に作用するため、全身への作用は少なく安心です。ステロイド剤の点鼻薬も利用できます。

市販の薬にも含まれている硝酸ナファゾリンや塩酸テトラヒドロゾリン、塩酸トラマゾリンなどの血管を収縮させるお薬は、子宮収縮の作用も持つため使用しないようにして下さい[7)]。

花粉症の場合は、マスクやめがねを利用して、抗原である花粉に接しないようにすることも重要です。

7）樋渡　直ら：抗アレルギー点鼻薬で花粉症をコントロールできない妊娠中の女性に経口薬を使用できる？, 薬局, 57, 2628-2632, 2006

● 酔い止め薬

Q　６日前に酔い止めの薬を飲んだが心配ないか？（4 週）

A　酔い止めの薬が赤ちゃんに影響しないかをご心配されているのですね。

市販の酔い止め薬には、塩酸メクリジン、マレイン酸クロルフェニラミン、プロメタジンなどの抗ヒスタミン薬と、臭化水素酸スコポラミンなどが含まれています。これらは、これまで長い間使用されてきて、妊婦さんに投与された経験も有ります。したがって、妊娠初期に 1 度服用したことで奇形の発生頻度や危険性が上昇するとは考えられません。しかし、連用は避けるようにしましょう。

● 睡眠薬

Q　眠れないので、眠剤を飲んでよいか？（14 週）

A　眠れないのは大変つらいものですね。一般的には、散歩や妊娠体操などの適度な運動やぬるめのお風呂などが勧められます。しかし、不眠が続き、安静が保たれず、母体や胎児への影響が考えられる場合には、受診しましょう。睡眠薬が必要な場合は、胎児に影響の少ないものが処方されます。

● サプリメント

Q　栄養ドリンクを飲んでよいか？（3 か月）
Q　葉酸を摂ったほうがよいと聞いたが、今からでも遅くないか？（4 か月）

A　妊娠されて栄養に気を遣っていらっしゃるのですね。
　栄養ドリンク剤には、一般的にビタミンB_1・B_2・B_6、ニコチン酸アミドなどのビタミンを中心として、タウリンや生薬などが配合されています。ビタミンで妊婦さんが摂りすぎに注意しなければいけないものはビタミンＡですが、これはドリンク剤には一般的に含まれていません。注意すべきは、一緒に添加されているカフェインやアルコールでしょう。

　以前から、300mg/日以上のカフェイン摂取は低体重児出産のリスクを増大することが知られています。最近の研究では、100mg/日以下であれば、低体重児出産のリスクが低下することがわかりました[8)]。一般的なドリンク剤には、カフェインが 50mg ぐらい含まれています。また、カフェインは、お茶やコーヒーにも当然含まれていますから、ある程度毎日カフェインを摂っていることになります。栄養ドリンク剤を飲む場合は、カフェインの入っていないものを選んでください。しかし、栄養はドリンク剤に頼るのではなく、バランスの良い食事を心がける方が先決です。

　また、アルコールが含まれているドリンク剤もあります。アルコールは 1 日 90g 以上摂取すると胎児に大きな影響を与えることが知られています。ドリンク剤 1 瓶に含まれているアルコール量は、多くても 1-2g 程度ですから、たくさん飲まなければ問題は有りません。

　厚生労働省は、二分脊椎などの神経管閉鎖障害の防止に対して、葉酸をはじめビタミンなどを多く含む栄養のバランスのとれた食事の必要性を推奨しています。葉酸は、DNA を構成している核酸やたんぱく質の合成を促進する働きを持つため、これが不足すると胎児に神経障害が起こりやすくなるといわれています。平成 13 年からは、母子手帳にも葉酸の摂取についての記事が記載され、注意喚起が行われています。

　神経管閉鎖障害などの神経系の障害は、妊娠 7 週未満に発生するため、葉酸の服用期間は、

妊娠前から妊娠3か月まで摂取することが推奨されています。従って、4か月であれば、あえてサプリメントなどを服用する必要はなく、バランスの良い食事に注意を払うべきでしょう。日常の食事でも葉酸は摂取できていますので、サプリメントなどで摂らなかったからといって必ず弊害が起こるわけではありません。

＜1日の葉酸必要摂取量＞

成人男女の所要量 1日200μg (0.2 mg)
妊娠中の女性の所要量 1日400μg
授乳婦の所要量 1日280μg
許容上限摂取量 1日1,000μg

8) CARE Study Group: Maternal caffeine intake during pregnancy and risk of fetal growth restriction: a large prospective observational study. BMJ, 3;337:a2332,2008

● 喫煙

Q タバコを1日10本くらい、止められない。(5週)
Q ストレスがあり、タバコが止められない。1日に10本程度。(7か月)

A タバコ[9]の煙にはニコチン、一酸化炭素、シアン化合物、鉛などが含まれています。これらの成分は、血管を収縮する作用があるため、胎児への酸素供給を阻害します。

特に、子宮内での胎児の発育遅延は喫煙本数に関係し、一般に母親が喫煙していると出生時体重は約200g軽くなると言われています。流産、早産、前置胎盤、胎盤早期剥離などの異常も非喫煙者の2-3倍になることがわかっています。早産率も、1日5本以上で7%、1日20本以上で25%増加するといわれています。

禁煙することは、難しいですよね。でも、赤ちゃんに影響が及ばないようにできるのは、お母さんだけです。禁煙にトライしてみていただけませんか？

9) 左合 治彦:日本産婦人科医会・先天異常部会 飲酒、喫煙と先天異常、http://www.jaog.or.jp/JAPANESE/jigyo/SENTEN/kouhou/insyu.htm

【授乳とくすり】

● 解熱鎮痛消炎薬

Q 風邪を引いたのでバファリンを飲みたいが、どれくらい空ければ授乳できるか？（5 か月児、24 日児）
Q 歯痛や頭痛で痛み止め（ノーシン・イブ）を飲んでしまったが、大丈夫か？（3 か月児、4 か月児、6 か月児）
Q 腰痛で飲み薬が出たが、心配なのでミルクにしようか断乳しようか考えている。（9 か月児）
Q 頭痛で薬を飲みたいが。（4 か月児）
Q 歯科治療で麻酔を使って大丈夫か？（5 か月児、7 か月児）
Q 歯痛のため、ポンタールを飲んだが、授乳中は避けるように書いてあった。どれくらい空ければよいか？（7 か月児）

注：市販のバファリンと病院で処方されるバファリンは内容が違い、また、市販のバファリンにもいろいろ種類があります。病院で処方されるバファリンの成分はアスピリンです。市販のバファリンにはいろいろな種類があり、その成分もアスピリンおよびその他の成分を含むものと、アスピリンを含まないものがあります。ノーシンやイブにも何種類かあり、成分もさまざまです。ここでは薬の商品名ではなく、成分の一般名で答えます。

A 授乳しているからと痛みを我慢したり、薬を飲んだからと授乳を控えたりするのは、どちらもたいへんつらいことですね。授乳中に安全に使うことができる鎮痛剤は数種類ありますが、イブプロフェン（ブルフェン）は痛みや腫れを抑える効果が強く、母乳中にはわずかにしか出ないので、いちばんお勧めだとされています。

また、鎮痛効果の強いジクロフェナクナトリウム（ボルタレン）は、血液の中のたんぱく質との結びつきが強く、薬の性質として母乳の中に非常に出にくいので、痛みが激しいときに使うことができます。

アスピリン（バファリン 330mg）やメフェナム酸（ポンタール）も、たまに使う程度でしたら、実際に赤ちゃんに影響が出る可能性は非常に低いと言えます。

アスピリンについての文献によれば、血液中の薬の濃度が最大に達するのは薬を飲んでから 1-2 時間後、半分の濃度に減るのが 2.5-7 時間後とされていますので、服用後 3-4 時間あければ、より薬の影響が少なくなります。

血液中のアスピリンの濃度は非常に低く、血液の中にあるたんぱく質と結びついていて、母乳の中へ出る量は非常に少ないことがわかっています。

お母さんが痛みをまた感じるような時間になれば、お母さんの血液の中のその薬の量は減ってきているということです。母乳の中に薬が溜まるということはありませんので、血液の中の薬の量が減ってきたら、母乳の中の薬の量もさらに少なくなっていると考えていいでしょう。

歯科治療のための局所麻酔薬は血液の中には入りませんから母乳の中にも出ず、授乳には差し支えありません。また、効いている時間も短いので、授乳を控える必要はありません。

● 風邪薬

Q　胃腸風邪になり病院で薬をもらったが、飲んでよいか？また、薬が児に移ることはあるか？（1 か月児、6 か月児、9 か月児）
Q　発熱で市販薬を飲みたいが、何時間空けたら授乳してよいか？（0 か月児、5 か月児、6 か月児、10 か月児）
Q　体調が悪くジキニン・パブロン・改源を飲んだが、授乳してもよいか？（2 か月児、3 か月児、3 か月児、7 か月児、）
Q　風邪をひき、産婦人科で葛根湯を処方してもらったが効かない。頭痛と発熱があるので市販薬を飲みたいが、母乳はどうすればよいか？（4 か月児）
Q　風邪をひいたようで葛根湯を飲んで母乳を続けてよいか？（1 か月児、４か月児、8 か月児）
Q　風邪、咳と吐き気、風邪薬処方してもらったが、授乳しないように言われた。以前風邪で別の病院で薬をもらったときは授乳しても良いと言われた。授乳してもいいのか？（５か月児）
Q　鼻水と咳がひどく微熱、内科で処方された PL 顆粒とカロナールを使用してよいか？（3 か月児）
Q　風邪で内科から内服薬の処方あり、授乳は OK だが心配なら搾乳して捨てるように言われた。乳腺炎の経験あり。（3 か月児）

A　風邪薬を飲んだとき、母乳を飲ませてもいいかどうかご心配なのですね。病院によっては、授乳をやめるように言われることもあるし、続けても大丈夫と言われることもあるしで、どうしていいか迷ってしまうことがありますね。

赤ちゃん自身が風邪にかかったときに小児科で処方される薬の量に比べて、母乳に出る薬の量は非常に少なく、赤ちゃんに影響が出る可能性は非常に低いと考えられます。また、実際に、赤ちゃんに困った副作用が出たという報告もほとんどありません。月齢の大きい赤ちゃんは、食事に占める母乳の量があまり大きくありませんので、より影響が少ないと考えられます。

ただし、お母さん自身が非常に強く眠気を感じるような薬は避けた方がよいでしょう。風邪はウイルスが原因ですので、細菌に対する抗生剤は効きませんし、はやく直すこともできません。薬を飲まなくても治る病気は多く、必ずしも風邪に薬が必要というわけではありません。熱や咳など困っている症状に合わせて、子どもにも使われるような薬を選んで、医療機関で処方してもらった方が安心でしょう。

風邪をひいているお母さんの母乳には、その風邪のウイルスに対する免疫がたくさん含まれており、赤ちゃんが風邪にかかるのを予防したり、かかっても軽くしたりする働きがあります。母乳から風邪がうつることはありませんし、人工乳に代えてしまえば、赤ちゃんは免疫を得られなくなります。

また、急に授乳をやめてしまうと、お母さんが乳腺炎などの乳房トラブルを起こしやすくなります。一時的にせよ授乳をやめると、母乳の出が悪くなることもあります。

苦になる症状に対してどんな薬が必要か、またより安全かを、主治医と相談してみましょう。

● 予防接種

Q　麻疹・風疹の予防接種を受けたが授乳してよいか？接種後いつからなら良いか？（3 か月児、6 か月児）

A　麻疹・風疹は生ワクチンなので、予防接種を受けた場合に授乳を続けることができるのか、また再開するのはいつごろがいいのか知りたいと思っていらっしゃるのですね。

麻疹・風疹を含めすべての予防接種は授乳中に接種できますし、授乳を一時的にせよやめる必要はありません。接種後すぐに授乳してかまいません。

生ワクチンは妊娠中には受けることができませんので、お母さんがかかったかどうか、はっきりしないときは、出産後すぐに受けるようにしましょう。

Q　インフルエンザの予防接種をしたが、心配。（2 か月児、4 か月児、7 か月児）

A　授乳中にワクチンを接種したけれど、赤ちゃんに何か影響があるかどうか気になっていらっしゃるのですね。

インフルエンザワクチンは不活化ワクチンであり、生きたウイルスは含まれていないので、母乳中にウイルスが出ることはなく、授乳中の赤ちゃんに影響があるとは考えられません。インフルエンザワクチンに限らず、どんなワクチンでも授乳中に接種することができます。

妊娠中に調べた風疹抗体価が低く、風疹の免疫が不十分と言われた方は、ぜひ今のうちにワクチンを接種しておきましょう。麻疹やオタフクカゼなどにかかったかどうかはっきりしない方も、妊娠していないときにワクチンをすませておきましょう。

● 抗ウイルス薬（インフルエンザ）

Q　インフルエンザに罹り、（リレンザ・タミフル）が処方され使ってしまった。母乳を飲ませてよいか？（2 か月児、5 か月児、7 か月児）

A　お母さんがインフルエンザにかかると、赤ちゃんの世話もままならずたいへんですね。インフルエンザは薬を使わなくても自然に治りますが、高熱などの症状がつらいときは、解熱鎮痛剤（授乳中はイブプロフェンが勧められています）を使って症状を和らげることができます。

オセルタミビル（タミフル）やザナミビル（リレンザ）は、熱の出る期間を短縮することができますが、使わないとインフルエンザが治らないわけではありません。オセルタミビルは母乳の中に出る量が非常に少なく、母乳を通して赤ちゃんに影響が出る可能性はほとんどありません。

また、ザナミビルは吸入で使われ、お母さんの血液の中へはほとんど入らないとされているので、母乳へもほとんど出ません。インフルエンザウイルスは母乳へは出ませんので、母乳からインフルエンザが赤ちゃんにうつることはありません。

お母さんだけでなく、家族がインフルエンザにかかったら赤ちゃんにうつる可能性があるのは、母乳栄養でも人工栄養でも同じことです。母乳には免疫がたくさん入っていますから、赤ちゃんがかかったとしても症状を軽くすると言われています。お母さんが授乳できないほど重症でなければ、母乳をあげることができます。

● 抗アレルギー薬（花粉症の薬）

Q　鼻炎（花粉症）・じんましんで薬を処方されたが、改善しない場合はもう少し強い薬になり、授乳はできなくなると言われた。（4 か月児）

Q　アレルギー性鼻炎で症状が出たときだけ薬を飲んでいるが、母乳を与えてよいか？（2 か月児、7 か月児）

Q　アトピーの症状が悪化、薬を飲み断乳するほうがいいか、薬を飲まないほうがいいか。（4 か月児）

Q　花粉症で予防的治療（皮内注射）したら、乳児への移行はどうなのか？（2 歳児）

A　花粉症の季節はほんとうにつらいですね。アレルギーのあるお子さんには、赤ちゃんでも抗アレルギー薬を使って治療するのが一般的ですから、主治医に頼んで、乳児にも使う薬を出してもらうといいかもしれません。

しかし、お母さんが強い眠気を催す薬は避けた方がいいでしょう。

抗アレルギー薬は母乳に出にくい薬が多く、母乳を通して赤ちゃんの体内に入る薬はわずかであり、赤ちゃんに影響が出ることはまずありません。

その中でも、ペミラストロカリウム（ペミラストン・アレギサール）、フェキソフェナジン（アレグラ）、ロラタジン（クラリチン）は母乳へ出にくく、眠気も少なくて、授乳中の人には向いています。

鼻炎でしたら、吸入ステロイドが副作用も少なく、お母さんの血液にもほとんど入りませんので、安全に使うことができます。

アトピーの治療は塗り薬が中心になるでしょう。ステロイド外用薬は、皮膚から吸収されて血液の中に入るとしてもごくわずかで、それが母乳の中へ出るほどの量になることはまずありません。

お母さんの日常生活がスムースにできることが育児のためにも必要でしょうから、主治医と相談して適切に塗り薬を使って症状をコントロールしましょう。痒みの強い場合は、強い眠気を催さないような抗アレルギー薬を処方してもらうとよいでしょう。

花粉症予防の皮内注射には数種類ありますが、特異的減感作療法にしても、人免疫グロブリン・塩酸ヒスタミン（ヒスタグロビン）にしても、分子量が大きく母乳中へ出るとは考えられません。従って、母乳を通しての赤ちゃんへの影響は心配いりません。

● 睡眠薬・抗不安薬

Q デパス 0.5mg を飲んだら、次の授乳までどれくらい空けたらよいのか？（10 か月児）

A 眠れないので、エチゾラム（デパス）を飲んだら眠れるようになるかしらとお考えなのですね。それで、服用後はどのくらい時間をあけたら、赤ちゃんへの影響を気にしないで授乳できるか知りたいと思っていらっしゃるのですね。

この薬の添付文書によれば、エチゾラムは血液中のたんぱく質へ結合する割合が高く（蛋白結合率 93%）、母乳中へは出にくい薬です。

2mg の錠剤を 1 錠飲んだ場合、血液中の薬の濃度が最大に達するのが、服用後約 3.3 時間（Tmax=3.3±0.3）、半分に減るのが約 6.3 時間（$T_{1/2}$=6.3±0.8）です。血液中の薬の濃度は最大になったときでも、とても低く（Cmax=25±1.5ng/mL）、母乳に出る量はそれよりはるかに少ないので、実際には赤ちゃんへの影響はほとんどないと考えられます。

● 抗生物質・抗菌薬

Q　歯科受診で抗生剤と痛み止めが出た。内服してよいか？（4 か月児）
Q　乳腺炎の薬をもらったが、母乳を与えているので飲んで大丈夫か？（1 か月児）
Q　発熱で抗生剤服薬（3 回／日）、搾乳して捨てていた。最後に飲んでから何時間経ったら授乳を再開していいか？（7 か月児、11 か月児）
Q　風邪をひいてメイアクトをもらった。飲んだら授乳はしないほうがよいか？風邪で内科から内服薬の処方あり、授乳は OK だが心配なら搾乳して捨てるように言われた。乳腺炎の経験あり。（3 か月児）
Q　歯の治療で抗生物質はいいが、痛み止めは母乳だめと言われた。いつまで飲ませていけないか？（２週間児）
Q　ウイルス性中耳炎で 5 日間服薬のため人工栄養にしたが、飲まないで困っている。母乳に移行するのか？（3 か月半児）

A　抗生剤を飲んだ場合に授乳していいのか、また、薬を飲んでどれくらい時間を空けてから授乳をしたほうがいいのか、疑問に思っておられるのですね。

抗生剤は細菌に対する薬で、ウイルスには無効ですので、風邪のようにウイルスによって起こる病気には飲む必要がありません。熱や痛みに対しては、解熱鎮痛剤で症状を和らげることができます。

母乳に出にくく、痛みや腫れを抑える働きのあるイブプロフェン（ブルフェン）は、乳腺炎のときに効果的だとされています。乳腺炎は、母乳をためておくと症状がなかなかよくなりませんので、赤ちゃんにしっかり飲んでもらうようにしたほうが早く治ります。

細菌感染症を起こした赤ちゃんにも抗生剤を処方することがあります。赤ちゃんの治療のために処方される量に比べて、母乳の中に出る量はごくわずかですので、お母さんが抗生剤を飲んでいたとしても、母乳の中の薬で赤ちゃんに影響が出るとはほとんど考えられません。

抗生剤は必要なときだけ、なるべく赤ちゃんにも使用できる種類の薬を処方してもらうとよいでしょう。セフジトレンピボキシル（メイアクト）は、子どもにも使う薬ですから心配いりませんが、風邪だけならば必要のない薬ですので、主治医と相談してみてください。

ウイルス性中耳炎に処方された薬がなんであるかはわかりませんが、一般に授乳をやめなければならない薬はほとんどありません。

● 胃腸薬・止瀉薬

Q　胃が痛いので市販薬を飲んでいいか？（4 か月児）
Q　下腹部痛で痛み止め 5 日分処方された。インターネットで見たら授乳中は飲まない方が良いと出ていた。どうしたらよいか？（4 か月児）
Q　下痢をしたが、ビオフェルミンを内服していいか？
（1 か月児、6 か月児）
Q　正露丸・百草丸を 1 回内服したが問題ないか？
（4 か月児、 1 歳 1 か月児）

A　下痢や腹痛の薬を飲んだとき、授乳はどうしたらいいのか知りたいと思っておられるのですね。

こういった症状の場合、市販の薬を使うことも多いですね。市販薬にはさまざまな成分が含まれていますが、いずれも含まれている量がわずかであったり、胃や腸の内側の粘膜のその場所で効果を示すけれど、吸収されにくく血液の中に入りにくい薬であったりします。その薬が血液の中に入りにくいということは、母乳の中にはさらにわずかしか出ないということでもあります。

ビオフェルミンの成分は乳酸菌で、赤ちゃんにもよく処方されます。乳酸菌は血液のなかにも入らず、母乳にも出ませんので、授乳にはまったく差し支えありません。

正露丸や百草丸は、成分に関するデータがなく、評価が難しいのですが、昔から使われてきた薬であり、 1 回内服したくらいではまず問題はないと言えるでしょう。

漢方薬はその成分が一定でなかったり、からだの中にどの成分がどのくらい吸収されるかというデータが揃っていなかったりするものが多いので、判断の難しい薬と言えます。漢方薬だから授乳中にも安全であるという根拠はありません。

ウイルス性胃腸炎のように薬を使わなくても治るものも多いので、市販薬を飲む前に主治医と相談されることをお勧めします。

● 便秘薬

Q　便秘でラキソベロン 4、5 滴使っているが、児の便の回数が多く、量も多いのは、薬の影響か？（4 か月児）
Q　便秘でセンナを服用してよいか、母乳への移行はどうか？（1 か月児）
Q　痔になり下剤を飲みながら授乳している。坐薬や軟膏も使用している。下剤は母乳に影響がないか心配。（3 か月児）
Q　大腸検査で下剤を飲む。医師は授乳してもよいと言ったが、どうしたらよいか？（4 か月児）

A　お母さんの飲んだ下剤が母乳を通して赤ちゃんに影響するのではないかと心配しておられるのですね。

ほとんどの下剤は、大腸の内側の粘膜のその場所で作用し、血液の中に吸収されるとしてもその量はわずかです。ですから母乳の中に下剤が出ることはほとんどないと言ってよく、授乳にも差し支えありません。

赤ちゃんの下痢がお母さんの飲んでいる下剤の影響である可能性はほとんどないと考えられます。

● その他

Q　子宮収縮剤 1 週間服用、医師・薬剤師とも母乳は大丈夫と言ったが心配になった。神経質過ぎるのか？（1 か月 12 日児）
Q　胆石症でウルソ顆粒投薬あり、母乳飲ませてよいか？（4 か月半児）
Q　胃がん検診でバリウムを飲むが、母乳に影響はないか？（8 か月児）

A　医師・薬剤師に授乳していいと言われたけれど、子宮収縮剤の影響が赤ちゃんに本当にないのかどうか心配しておられるのですね。

母乳と薬のことが載っているデータ・ブックによると、子宮収縮剤が母乳に出る量はごくわずかで、１週間程度の内服であれば、明らかな問題は起こりにくいだろうと書いてあります。

頻繁に授乳することは、オキシトシンというホルモンの働きで子宮を収縮させることを促すことにもなりますので、お母さんの産後の回復のためにも授乳をすることは役に立ちます。

ウルソデオキシコール酸（ウルソ）は消化管から吸収されたあと、ほとんどが肝臓に取り込まれて、胆汁中に排泄されます。

したがって、ウルソデオキシコール酸が血液の中に出る量は非常にわずかで、母乳の中にもほとんど出ないと考えられますので、母乳を飲ませても問題ないと考えられます。

バリウムは、胃から吸収されることはなく、血液にも母乳にもまったく出ません。従って今までどおり授乳を続けてかまいません。

● 外用薬

Q　腰痛でシップ剤を貼ってよいか？（20 日児）
Q　アトピー発症でデルモベート軟膏とベトネベート軟膏を塗布している。皮膚科医は母乳には心配ないと言っているが？（68 日児）
Q　緑内障で目薬を使っているが、授乳してよいか？（4 か月児）
Q　便が硬く切れ痔になったが、オロナインを塗っていいか？（1 か月児）
Q　筋肉痛の薬（バンテリン）や点眼薬を使用してよいか？（1 か月児）
Q　市販の痔の薬（坐薬）を 2 回使用してしまったが、大丈夫か？（5 か月児）
Q　目薬と眼軟膏をもらったが、母乳に影響はないか？（7 か月児）

A　貼り薬や目薬、軟膏などの外用薬を使用した場合も、授乳は大丈夫なのか気になっておられるのですね。

その場所でしか効果のない薬は、血液の中にほとんど入りませんので、母乳の中に出ることもほぼありません。

母乳は血液から作られますので、血液の中に入らない薬は母乳にも出ないのです。したがって、湿布薬、軟膏、点眼薬、点鼻薬など、その場所だけで効果を示す薬は、どれも授乳には差し支えないと考えられます。

● 喫煙

Q　ストレスで 1 日 1～3 本タバコを吸っている。子供への影響が心配。（5 か月児）

A　タバコはやめた方がいいとわかっていても、吸ってしまうのはストレスのせいだと思っていらっしゃるのですね。

実はタバコそのものがイライラを起こす作用があり、タバコをやめることができれば気分もよくなる方が多いのです。これを機会に禁煙してみてはいかがでしょう。

最近は内科などで禁煙指導をしてくれるところも増え、相談に乗ってくれると思います。インターネット禁煙マラソンのように、禁煙を支援してくれる組織もありますので、調べてみてください。

お子さんへの影響を気にしながらも、今まで授乳を続けてこられたのは素晴らしいことです。母乳の中には人工乳には含まれていない免疫や生きた成分などがたくさん入っているので、たとえお母さんがタバコを吸っていても、母乳をあげることのメリットの方が大きいと言われています。母乳の中にはニコチンなどタバコの中の有害成分がわずかではありますが出ます。

しかし、母乳を飲ませなくても受動喫煙をする条件は同じで、受動喫煙による害の方が、母乳中のニコチンなどによる害よりも大きいのです。ですから今までどおり授乳していた

だいていいのですが、やはりできれば禁煙しましょう。たとえすぐに禁煙できなくても、受動喫煙を避けつつ、授乳は今までどおり続けましょう。

● 飲酒

Q　飲酒した場合、どれくらい母乳を与えないほうがよいか？（2 か月児）
Q　眠れないストレスで夕食に缶ビール 1～2 本飲んでしまう。いいだろうか？（5 か月児）

A　お酒を飲んだ後の授乳について、心配しておられるのですね。

アルコールは胃からの吸収がよく、すぐに血液から母乳にも入ります。しかし、肝臓で処理される速度も速く、すぐに血液からなくなってしまいます。

お母さんが「酔いが醒めた」と感じたら、血液の中のアルコールも減ってきたということですので、授乳をしてかまいません。

健康日本 21 によると、「節度あるアルコール摂取量」は１日 20g すなわちビール 500mL となっています。女性の場合はそれより少なめとされていますので、缶ビール１本（350 mL・アルコールは 5%として）に含まれるエタノールの量（17.5g）なら女性の１日のアルコール摂取量としては問題ないと思われます。

けれども「ビールを飲まずにいられない」というほどのストレスを感じていることが心配です。アルコールの摂取量がこれ以上に増えないように、ストレスを減らすにはどうすればいいか、信頼できる人に相談してみてください。