健康ガイド

ワンポイントアドバイス

授乳中のかぜ薬

川口市立医療センター
新生児集中治療科　伊藤（いとう）　一之（かずゆき）

風邪の流行期になりました。子育て中のお母さんが風邪や胃腸炎にかかる機会も多いと思います。授乳中のお母さんが病気になった時、薬を飲んでよいか迷ったことはありませんか？あるいは医師から「薬の影響が心配なので、母乳はあげないでください。」と言われて困ったことはありませんか？

確かに、お母さんが飲んだお薬の一部は母乳の中に移行します。しかしその量はわずかであり、赤ちゃんが飲んでもたいていは問題ありません。多くのかぜ薬では授乳可能ですし、一般的な抗菌薬や、タミフル・リレンザなどの抗インフルエンザ薬も問題ありません。また、母乳に含まれる免疫物質を赤ちゃんが摂取することで、赤ちゃんが風邪にかかりにくくなる利点もあります。マスクや手洗いなどの予防を行えば、お母さんが風邪の時でも授乳のメリットは大きくなります。お母さんの風邪をきっかけに授乳を中断するということは避けたいものですね。

風邪で受診される際には、授乳中であることを医師に伝えることが重要です。ただし安全性の確かめられたかぜ薬でも、メーカーによる添付文書には『授乳禁止』と書かれている場合があり、医師が処方をためらうことがあります。お母さん自身が個々のお薬について判断するのはさらに困難でしょう。インターネットの資料（国立成育医療研究センターなど）も役立ちますが、処方されたお薬についてご心配な場合には、赤ちゃんのかかりつけの小児科医に相談してみてください。

すこやか生活習慣

子どもの誤飲にご注意を！

誤飲とは、食べ物以外のものを誤って口から摂取することです。小さい子どもは好奇心が強く、危ない物の判断がつかないため、何でも口に入れます。

注意したいもの

- たばこ ―― たばこを浸した水は致死量のニコチンを含みます
- 電　池 ―― ボタン電池は胃のやけどを起こす危険性があります
- 薬 ―― 肝機能障害や眠気を起こす場合があります
- お　酒 ―― 少量で急性アルコール中毒を起こす場合があります
- 尖った物 ―― 針やヘアピン、がびょうなどが口の中や食道に刺さります

誤飲したと思われる時は…

口の中にあるのが確認できれば取り除き、場合によっては吐かせることが必要です。窒息の可能性がある時は救急車を呼びましょう。

誤飲したときの吐かせ方

子どもの頭を胸より低くし、大人の片方の腕の上にうつぶせに乗せ、下あごをしっかりとつかんで固定します。もう片方の手のひらで、子どもの肩甲骨の間を４・５回叩きます。

吐かせてはいけない場合

- 意識がない、けいれんを起こしている
- 揮発性のもの（石油、ガソリン、除光液など）
- 強酸、強アルカリ（漂白剤やカビ取り剤、生石灰乾燥剤など）
- 先の尖ったもの、電流が流れるもの

これらは、窒息の可能性や肺・食道を傷つけるので、吐かせずすぐに病院を受診してください。

防犯

1月10日は110番の日です

平成27年中の埼玉県警察への110番通報は63万3,641件。そのうち約2割が緊急性のない照会や間違い、いたずらなどでした。これらの通報は、緊急を要する110番通報への対応を遅らせる原因となっています。

110番は警察への緊急通報専用電話

○事件・事故にあったとき
○事件・事故を目撃したとき
など、警察官に一刻も早く現場へ来てほしいときに利用する専用電話です。

緊急性のない要望・相談・苦情・照会は

○けいさつ総合相談センター
・#9110
・☎048-822-9110
（祝日、年末年始を除く月～金曜日の8:30～17:15）

○最寄りの警察署
・川口警察署　☎048-253-0110
・武南警察署　☎048-286-0110

問防犯対策室　☎048-242-6361

ひと

たくさんの人に声を届けたい

フリーアナウンサー　小林（こばやし）　千鶴（ちづる）さん

「川口生まれ、川口育ち、川口大好きな、小林千鶴です」市広報番組「ふれあい川口」でおなじみのフレーズ。川口観光コンシェルジュとして、川口の魅力を広く発信、クリアな声質と明るいキャラクターでひとびとを魅了する。

幼い頃は、極度の引っ込み思案で、親を困らせるほど。小学４年生の時、母の勧めで合唱部に入部、人前で自分を表現する楽しさを覚えた。

転機は大学時代に参加したボランティア。体が弱く学校へ通えない子どもたちに勉強を教えていると〝学校はどんなところなの。病院の外はどんな世界なの。〟この言葉に、大きな衝撃を受けた。自身の学校生活、友達のこと、まちの風景、日々の出来事を無我夢中に話すと、目を輝かせて聞き入っていた。日常の何気ない話題も、彼らにとっては新鮮で、大切な情報なんだと気付かされた。「声を届けることで彼らの力になりたい」とアナウンサーになることを決意した当時を振り返る。

その思いを原動力にアナウンサーを目指し、寝る間も惜しんで猛勉強。苦労の甲斐あってテレビ局に入社、地方のアナウンサーとして３年間勤めた後、自分の生まれ育った川口から声を届けたいとフリーに転身した。「やっぱり川口が大好きなんです」と微笑む。

「この経験が私の財産」と話すのは「川口御成姫コンテスト」で初代御成姫に選ばれ参加した「第二回川口宿鳩ヶ谷宿日光御成道まつり」。15万人もの観客が見守る中、見事大役を務め上げた。その後「川口観光コンシェルジュ」にも任命され、市をＰＲする日々。さまざまな人と出会い、川口の魅力も再認識できた。この活動をきっかけに「今では幅広いお仕事ができるようになった」と感謝、「もっとたくさんの人に声を届けたい」と地元川口への恩返しを誓う。

「私の声、みんなに届いているかな」とはにかみながら語るその声は、きっとたくさんの人に届き、ひとびとの心に響いていくことだろう。（充）