

## 子供の薬～粉薬から錠剤へステップアップ～

前号では小さいお子さんへの粉薬の飲ませ方を紹介しました。今までお子さんが薬をちゃんと飲んでくれたことがないというお母さんから、「薬を飲んでくれるようになりました！」という嬉しい声もいただきました。

成長につれて薬の飲み方も変わってきますが、お子さんが大人になってから困ることがないように、「錠剤を飲めるように手助けしていく」というのも親の役目だと思います。最近では高校生くらいになっても錠剤が飲めない子は少なくありません。親御さんが最初から「この子は錠剤が飲めないから粉薬に変えて」とせっかくの練習する機会を逃してしまっていることもあります。最近では色々な形の薬が開発されているので、代わりとなる粉薬や口腔崩壊錠(口の中で溶ける薬)がある場合はそれで対処できますが、将来、錠剤しかない薬を飲まないといけなくなった時に困るのはお子さん自身です。

焦る必要は全くありません。お子さんのペースに合わせて、少しずつステップアップしていきましょう。

- ステップ1. シロップを飲む
- ステップ2. 粉薬を飲み物に溶かして飲む
- ステップ3. 粉薬を粉のまま飲む
- ステップ4. 口腔内崩壊錠を飲む
- ステップ5. 錠剤を飲む



## お薬イヤイヤ期の乗り越え方

粉薬を飲めるようになり、このまま順調にいくかなと思っている矢先によくぶち当たってしまう壁が、「お薬イヤイヤ期」です。赤ちゃんの頃は何でも飲んでくれた子でも、成長につれてだんだん自我が芽生え、急に薬を嫌がるようになることがあります。特に多いのが、2～3歳のイヤイヤ期の時期です。

### <対処1> どうして薬を飲まないといけないのかを説明する。

2歳くらいから少しずつ親の話すことを理解し始めます。苦い薬を「おいしい薬だよ」と誤魔化して飲ませる事はやめましょう。おいしくない薬でも飲まないといけないということを根気強く説明していくと、成長につれて薬は飲まないといけないものなのだと理解するようになります。説明するときも「飲まないでダメだよ」と言うだけではなく、「これは鼻水ズルズルを治す薬だよ。この薬を飲めば早く元気になって、お友達ともいっぱい遊べるようになるよ。〇〇ちゃんが元気に遊べるようになったら、ママも嬉しいから、頑張ってお薬飲んで治そうね」等と「これは何の薬なのか。飲むとどうなるのか」を具体的に話した方が効果的です。最初はなかなか飲みたがらないと思いますが、必死に飲ませようと叱ってしまうと逆に警戒して余計に飲みたがらなくなってしまうこともあります。「飲めなかったら仕方ない」と親が余裕でいるくらいがちょうどいいです。「次は頑張って飲めたらいいね」と悲しそうな顔を見せておいて、また時間をおいてから挑戦してみましょう。

### <対処2> 飲めたら褒める。

お薬を飲めた時には、大袈裟なくらいに褒めましょう。お子さんのやる気に繋がります。両親だけではなく、親戚や知人、幼稚園の先生等の第三者に褒めてもらいとより効果的だと言われています。ここで薬剤師を利用しましょう！お子さんが薬を頑張って飲めた時には私達にも教えて下さい。「お薬飲めたんだ！頑張ったね。今日もお薬出ているけど飲めるかな」と話をすると、元気に「うん！」と返事をして、「苦いけどね、〇〇君は頑張って飲むからね」と約束して帰ってくれる子もいます。お子さんの成長は私達の励みにもなります。

### <対処3>親や兄弟が薬を飲んでいる姿を見せる。

ご家族の方が薬を飲む機会があったら、薬を飲んでいる姿をお子さんにも見せましょう。そして体調が良くなったら、薬を飲んで元気になったことを話しましょう。

注意点)薬に興味を持つのは良いことなのですが、勝手に飲んでしまうおそれもあるので、必ず子供の手の届かないところに薬を保管して下さいね。

### <対処4>普段からごっこ遊びで薬に対する抵抗を無くしておく。

2歳を過ぎると、「ごっこ遊び」をし始める子も出てきます。元気な時に「お医者さんごっこ」や「お薬屋さんごっこ」を親子で楽しんでおくと、病院や薬に対する抵抗が減ると言われています。診察してお薬をもらって終わりではなく、お薬を飲ませるところまで遊びに入れてしまって、普段から薬に慣れておくと良いでしょう。ただ、本物の薬は遊びには使えないので、お菓子やジュースで代用します。ビスケットをすり鉢ですったり飴を砕いたり、薬を作るところからお子さんと一緒に楽しんでみましょう。

〈例〉シロップの代わり→ジュースやお茶

粉薬の代わり→・砂糖 ・ココアの粉 ・ミルメーク  
・ビスケットやせんべい等を粉々に砕いたもの  
錠剤の代わり→・小さく砕いた飴 ・ラムネ

こういったものをコップや小さい袋に入れたり、クッキングペーパーで包んだりして、お薬の代わりにしましょう。

最初はお子さんに飲ませるのではなく、お子さんが人形やパパママにお薬を飲ませる遊びをしましょう。パパママが楽しそうに飲んでいると自分も飲みたくなってくるので、お子さんが飲みたそうになってから飲ませて下さいね。



←薬嫌いな子でも、人形に薬を飲ませるのは楽しい様子。

## 粉薬をそのまま飲む練習

4歳前後から粉薬を粉のまま飲める子も徐々に増えてきます。粉のまま飲む練習をする時は、粉砂糖やラムネを粉々にしたもの等の口どけのいいもので練習すると良いでしょう。飲ませるのにもちょっとしたコツがあります。いきなり口に薬を入れてしまわないようにしましょう。薬に慣れていないお子さんは、薬を飲まないといけないという緊張から口が渴いています。この状態で粉薬を口に入れてしまうと、口の中に粉薬が張り付いてしまいます。そのため、いつまでも薬の苦味が口の中に残ってしまい、余計に薬嫌いになることも。

- ① 最初に水を少し飲んで、**口の中を湿らせておきましょう。**
- ② 再度**1～2口分の水**を口に含ませ、上を向いてもらいます。(水を多く含ませてしまうと、口いっぱい薬が広がってしまうので、逆に飲みにくくなる場合があります)
- ③ 上を向いたままで口を開け、のどの奥にたまっている水のところへ薬を入れます。この時、できるだけ舌に薬が当たらないようにしましょう。
- ④ 上を向いたままゴックン。
- ⑤ コップ一杯の水を飲ませる。

## 錠剤を飲む練習

いきなり錠剤に挑戦するのに抵抗がある場合は、ラムネや小さく砕いた飴で練習をしましょう。通常、ステーキ等の肉を嚙んで飲み込めるなら、錠剤は飲みます。錠剤を飲むのに失敗してしまう原因は、**①薬を流し込もうと上を向きすぎて、のどがしまっ**てしまい、**飲み込みづらくなっている**。**②薬を飲もうと緊張して口が渴いている**。**③口の中に水を入れすぎて、薬が浮いてしまっている**等が挙げられます。

- ① 最初に水を少し飲んで、**口の中を湿らせておきましょう。**
- ② 再度**1～2口分の水**を口に含ませ、**舌の奥の方に錠剤を置きます。**
- ③ **軽く上を向いて**そのまま水を飲んで一気に流し込みます。

あまり意識をせずに、通常の食事の時のように**斜め下を向いたまま**飲んだ方が上手に飲み込めたという話も聞くので、練習して飲みやすい方法を探してみてくださいね。