

みなさんこんにちは(*^~*)

朝夕めっきり冷え込んできましたね。寒い日が続くと我が家の食卓は鍋料理の登場回数が多くなります。スーパーに行くと、既に鍋のコーナーが充実していますね。鍋料理だと、どんどん手が伸びるので、ついつい食べ過ぎてしまう今日この頃です。ふと、隣で美味しそうにパクパク食べている娘を見ていたら、娘がまだ小さい頃のことを思い出しました。

「もう、お願いだから食べてよ～！せっかく作ったのに」

本やネットを参考に、手間ひまかけて離乳食を作ったのに、なぜか一口も食べてくれない。それって、結構ショックですよ。みなさんはいかがですか？特に、離乳食を始めたばかりの頃は、一食あたりの量が少ないのに、作る手間ときたら大人のそれ以上です。幸いなことに私の場合は、「そうやって食べるのを嫌がる時期もあるんだから大丈夫！」「思いつめずに気楽にゆっくりね！」などと、周りの子育て経験者の方々からいただいたアドバイスに救われていました。

ところが、薬となると話は別です。そんなゆったり構えてなどいられず、今飲ませないといけません。しかし、子どもの薬は、粉薬や水薬が多いので、薬嫌いの子どもに飲ませるのは大変です。それに、子どもは気まぐれで、昨日は飲んでくれたのに今日は嫌がるということもよくあります。こんな時、どうやって子どもに薬を飲ませたらいいのでしょうか。

国立成育医療研究センター薬剤部の石川洋一部長は、薬を飲ませる基本的なポイントを 4 つ挙げています。

- ① 準備は子どもに悟られないよう直前に手際よく
- ② 少ない量でサッと飲ませ、後に普通の水などを飲ませて口の中に薬を残さない。
- ③ 飲ませる時は笑顔で
- ④ 飲めたら褒めてあげる

新生児の頃は味の好みはまだ無く、多少苦い薬でもすんなりと飲んでくれるが、生後 6 か月頃になると自我が芽生え始め、次第に好き嫌いが出て、美味しくないものは口に入れたがらなくなる。どうしても飲んでくれない場合には、市販のチョコレートスプレッド（油分が薬を包んで味をわかりにくくする）または、アイスクリーム（冷たさが味覚を鈍らせ、苦味を感じにくくする）を利用する方法を勧めている。(岩手日日 平成 28 年 10 月 31 日付)

①～④の基本を押さえながら、工夫して薬を飲ませるといいようですね。飲ませる時は笑顔で、飲めたら褒めてあげることがポイントです。「笑顔」と「褒める」は、子育ての大切なキーワードですよ。

石川部長によると、「薬のことで分からないことは、薬剤師に遠慮なく相談してほしい」と

のことです。お子さんに、薬を飲ませるのが大変だという場合は、かかりつけの病院の薬剤師さんに相談してみることをお勧めします。

これからますます寒さが厳しくなっていきます。病院にかからないことが一番ですが、万が一の時に役に立てれば幸いです。【A】

○メルマガで取り上げて欲しい内容やご感想など、下記アドレスにお寄せいただければ嬉しく思います。(アドレス登録又は配信停止はこちらからどうぞ(^_^))

mailto:kosodatem@pref.iwate.jp

○メルマガのバックナンバーを当センターHPで閲覧することができます。

アドレスはこちら

「まなびネットいわて」(<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>) > 「発行物・刊行物」
> すこやかメルマガ

○「すこやかメール相談」このアドレスに返信することで子育てに関わる相談が受けられます。乳児から小中学校での困り事などお気軽にご相談ください。

mailto:kosodatem@pref.iwate.jp

【転送からの登録手順】

「このメルマガを友人・知人に転送する」→「受け取った方が登録用アドレスを確認する」
→「『メルマガ配信希望』と入力し送信する」→「配信登録完了！」(次回から直接、メルマガを受信することができます)

【紹介からの登録手順】

アドレス kosodatem@pref.iwate.jp をご紹介していただき、「配信希望」とメールすれば登録できることをお伝えていただく。

これからも、どうぞよろしく申し上げます(^_^)/

【発行】

岩手県立生涯学習推進センター

025-0301 花巻市北湯口 2-82-13

TEL 0198-27-4555

URL:<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/> 「まなびネットいわて」で検索