



# くまさんだより 第17号

2023年5月19日発行

新座駅前耳鼻咽喉科

## 目次

### おもて

- ・お子さんへの薬の飲ませ方

### うら

- ・めまいが続く…PPPDとは？
- ・嬉しい話

## 🍬 ～何かに混ぜていいの？お薬の飲ませ方～ 🍬

Q：子どもがお薬を飲むのが苦手ですうまく飲めない…。  
何かに混ぜて飲ませても大丈夫？

A：飲みやすいよう、混ぜるのは◎  
ただし…お薬の種類によっては余計に苦くなったり成分が変わってしまう事もあるため、医師・薬剤師へ確認しましょう。

Q：ミルクと混ぜても良い？

A：お薬によってはミルクに含まれるカルシウムと結合し、体に吸収されにくいキレートと呼ばれる構造を形成してしまうため、混ぜて服用出来ない物もあります。

また、ミルクの味が変わってしまうことでミルク嫌いになってしまう場合もあります。

Q：錠剤を飲めなかった、割っても良い？

A：錠剤を割っても良いお薬もありますが、潰したりカプセルから出してはいけない物もあります。

錠剤が飲めない時は、口の中で溶ける「口腔内崩壊錠（OD錠）」や、溶かしたり噛んで服用する「チュアブル錠」もあるので、医師・薬剤師に相談し、お子さんに合った飲みやすい薬を選びましょう。

### 【どうやって飲ませたら良い？】

◎赤ちゃんへの薬の飲ませ方 

#### 《粉薬》

①少量の水を混ぜてペースト状にし、上顎や頬の内側に塗り付けて授乳する。

→授乳時に一緒に服薬できる。なるべく奥に貼付けるのがポイント。

②水に溶かし、スポイトで口の中へ垂らす。

→なるべく味を感じないように頬の内側や奥へ垂らす。

#### 《シロップ》


①哺乳瓶の乳首に薬を入れ、授乳と同じように飲ませる。

②スポイトで口の中へ垂らす。

③スプーンやコップで飲ませる。

☆シロップは甘く作られているので舌に触れても大丈夫です。



◎離乳食が始まってから 

- ・牛乳
- ・ヨーグルト
- ・練乳
- ・ジュース
- ・プリン
- ・チョコクリーム
- ・ココア
- ・アイス

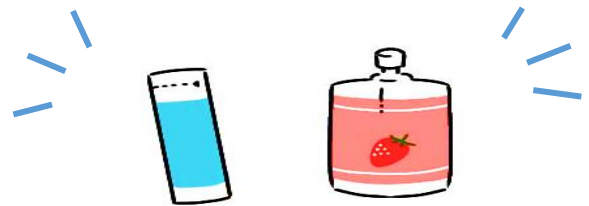
…などと混ぜると良いです。お子さんの好きな甘い物がおすすめです。

◎苦い薬が多い抗生剤では、オレンジジュースやスポーツドリンクなどの酸味があるものよりも、ココア・チョコクリーム・アイス・プリンなどに混ぜると飲みやすいようです。

◎使うと便利な市販品

お薬を飲む時に便利なゼリータイプのオブラートが市販されています。ゼリーで包むことで飲み込みやすくなります。

パウチタイプや1回使い切りの個包装などがあり、手軽に使えます。お子さん向けの甘い味が付いていたり、抗生剤用のゼリーもあるためお薬の種類で使い分けると良いですね。



◎ポイント

- ・食べ物や飲み物に混ぜる時は、服用する直前に混ぜましょう。時間が経つと苦味が出てくる場合があります。
- ・薬の成分が変化してしまうことがあるので、熱い食べ物や飲み物に混ぜるのは避けましょう。
- ・何かに混ぜて服用する場合は、混ぜた物を全て食べきれないといけないため、量に気を付けましょう。

お薬の飲み方は様子を見て、お子さんに合った方法で服用しましょう。

## ～異常は無いのにめまいが続く…PPPDとは？～

2017年にめまいの国際学会であるBarany（バラニー）学会にて、慢性めまいの原因としてPPPDという新たな概念が定義されました。

### 【PPPDとは】

PPPD（持続性知覚性姿勢誘発めまい）は機能性疾患の概念になります。機能性疾患とは、体のどこかに対して異常はないのに、症状がある状態のことです。

耳・脳・不安症・うつ病などとは別の独立した疾患で、症状が3ヶ月以上持続する機能性めまい疾患です。原因不明の慢性めまいと言われていた病気の一つです。

### 【原因】

PPPDは前庭疾患や自律神経障害等の先行する疾患があり、その病態がなくなってからめまい・ふらつきに移行します。良性発作性頭位めまい症が完治していないままの場合、PPPDに移行するケースもあります。

### 【検査・診断】

診断には以下の基準を満たす必要があります。

- A. 浮遊感、不安定感、非回転性めまいのうち1つ以上が3ヵ月以上にわたってほとんど毎日存在する
- 1) 症状は長い時間（時間単位）持続するが、症状の強さに増悪・軽減がみられることがある
  - 2) 症状は1日中持続的に存在するとは限らない
- B. 持続性の症状を引き起こす特異的な誘因はないが、以下の3つの因子で増悪する
- 1) 立位姿勢
  - 2) 特定の方向や頭位に限らない、能動的あるいは受動的な動き
  - 3) 動いているもの、あるいは複雑な視覚パターンを見たとき
- C. この疾患はめまい、浮遊感、不安定感、あるいは急性・発作性・慢性の前庭疾患、他の神経学的または内科的疾患、心理的ストレスによる平衡障害が先行して発症する
- 1) 急性または発作性の病態が先行する場合は、その先行病態が消失するにつれて、症状は基準Aのパターンに定着する  
しかし症状は初めは間欠的に生じ、持続性の経過へと固定していくことがある
  - 2) 慢性の病態が先行する場合は、症状は緩徐に進行し悪化することがある
- D. 症状は顕著な苦痛、あるいは機能障害を引き起こしている
- E. 症状は、他の疾患や障害ではうまく説明できない

◎診断のためには病歴の詳細な聴取に加え、平衡検査・聴力検査・採血・血圧測定、必要に応じて心理検査・CTやMRI等の画像検査を行います。

3ヶ月以上経過を見る必要があるため、診断には時間がかかります。患者さんには診断や病気について正しく理解していただく必要があります。

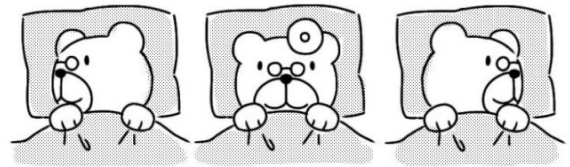
### 【治療】

薬物療法や理学療法を行います。症状がひどい時は安静にし、抗めまい薬や抗不安薬、血管拡張剤などのお薬による治療を行います。症状が落ち着いてきたら積極的に頭を動かすような理学療法（運動療法）を行っていきます。

必要に応じて精神科や心療内科の受診も考慮します。

### ～頭を動かす寝返り体操～

- ①仰向けに寝る
  - ②頭部のみ右を向く
  - ③仰向けに戻る
  - ④頭部のみ左を向く
  - ⑤仰向けに戻る
- それぞれ  
10秒静止



右を向く

仰向け

左を向く

1日2回（朝晩）3往復、首を痛めないよう無理せず行いましょう。

### 【予防】

- ・過労を避け、規則正しい生活を心掛ける
  - ・睡眠を十分にとる
  - ・適度な運動を行う
  - ・リラックスする方法を見つけてストレス発散  
…など
- ストレスをなるべく避けて、しっかりと体を休ませましょう。



女性の方より、御手洗いがキレイとほめていただきました！仕事の励みになっています♪  
患者さんにも日頃よりキレイに使っていただいてスタッフ一同、感謝しております。  
うれしい話はスタッフ間で共有させていただいております 😊