



妊娠・授乳とくすり

監修

佐藤 孝道

武久レディースクリニック

酒見 智子

聖路加国際病院 女性総合診療部

妊娠したら
くすりはのまない方が
いいの？



赤ちゃんがほしいけど
病気のくすりをのんで
いてもいいのかな？



授乳中にくすりをのんでも
大丈夫かしら？



妊娠、赤ちゃん、授乳・・・

お医者さんや薬剤師さんと一緒に
くすりとの関係を考えてみましょう

はじめに

妊娠や出産、育児はライフステージの大きな変化の時です。

妊娠中や授乳中にくすりをのむときや

くすりをのんだ後に妊娠が分かったとき

病気を治療中だけど赤ちゃんがほしいときなどは

「このくすり、赤ちゃんに悪い影響はないかしら？」

と、とても心配になります。

くすりについて心配なことがあれば

まずは、かかりつけの医師や薬剤師などの専門家に

相談しましょう。

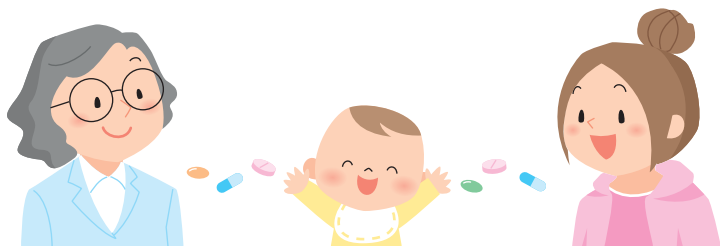
それぞれのケースに応じて、専門的な知識による判断と

適切なアドバイスがあるはずです。

本冊子には、「妊娠・授乳とくすり」について

さまざまな情報を盛り込みました。

ぜひ、正しい情報をもって、妊娠や育児に備えてください。



Contents

Chapter1：妊娠の基本

- 1. 妊娠の成立と経過 3
- 2. 妊娠時期の数え方 4

Chapter2：妊娠とくすり

- 1. これから妊娠を望む方とくすり 5
- 2. 妊娠中のくすり 6
- 3. 妊娠の時期とくすりの影響 7
-  「妊娠とくすり」Q&A 9
-  病気をもっている方の妊娠とくすり 11
-  妊娠中の一時的なくすり 13

Chapter3：授乳とくすり

- 1. 授乳中のくすりの影響 15
- 2. 授乳中のくすりの服用 16

-  「妊娠と食品・嗜好品」Q&A 17
-  「妊娠・授乳とくすり」相談窓口 18

Chapter 1 妊娠の基本

「妊娠とくすり」について知るために、まずは妊娠について基本的なことを理解しておきましょう。

1 妊娠の成立と経過

妊娠は、排卵された卵子と精子が受精した後、受精卵が子宮内膜に着床することによって成立します。



〈排卵と妊娠〉

排卵は、月経周期が28日周期の人の場合、月経が始まった日を第1日として14日目前後に起こります。排卵の前5日間と排卵日のあわせて6日間(28日周期なら月経から9～14日目ごろ)が最も妊娠しやすい時期です。

月経周期は個人差があるので、自分のサイクルを知っておくと役に立ちます。

〈受精～着床まで〉

排卵された卵子は卵管采と呼ばれる卵管の先端から卵管膨大部に取り込まれます。そこで卵子は精子と出会い(受精)、受精卵となった後、細胞分裂を繰り返しながら卵管をとおって1週間ほどで子宮へ移動し、子宮内膜に着床します。

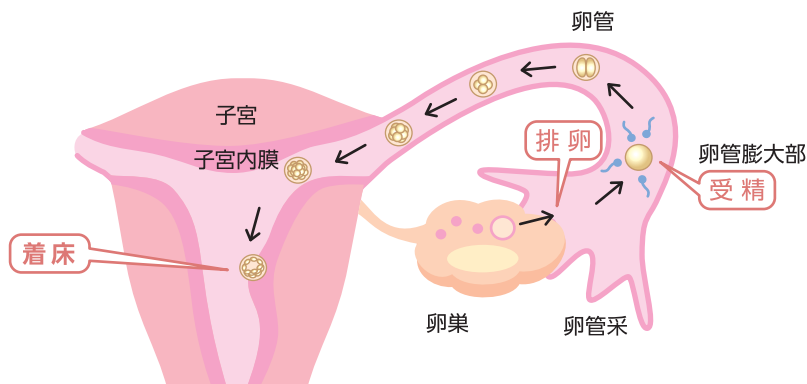


図. 受精から着床までのメカニズム

〈器官の形成〉

受精から2週間たったころ(月経予定日を過ぎていないのに月経が来ないころ)になると、赤ちゃんの器官(脳や心臓、手足など)の形成が始まります。

下の図を見ると、妊娠4週ごろからおよそ4週間、集中的に器官が形成されていくのが分かります。このころは、最もくすりの影響を受けやすい時期です。(p.7-8参照)

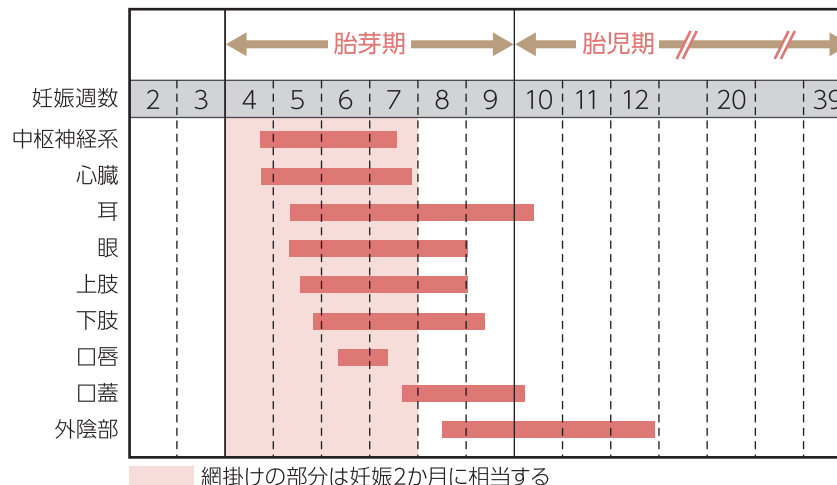


図. 赤ちゃんの器官形成期

2 妊娠時期の数え方

妊娠時期は、「〇週〇日」や「〇か月」として示されます。

・**妊娠週数**：最後の月経が始まった日を0週0日として数えます。

0週6日まで数えて、その次は1週0日となります。

分娩予定日は、妊娠40週0日です。

・**妊娠月数**：0週0日から3週6日までの4週間を妊娠1か月として数えます。

ただし、受精時期がずれると妊娠の週数や月数は正確ではなくなります。超音波検査による赤ちゃんの発育状況から予定日が修正されることもあります。



Chapter 2 妊娠とくすり

妊娠中のくすりは、一人ひとりの病気の状態やくすりの種類、妊娠の時期などに応じて考えることが大切です。分からないことがあれば、必ず医師や薬剤師などの専門家に相談しましょう。

1 これから妊娠を望む方とくすり

- これから妊娠を望む方は、くすりは医師や薬剤師の指導のもとで使ってください。かぜや頭痛などで一時的にのみくすりは、妊娠初期にのんでも心配ないといわれています。ただし、妊娠したかなと思った場合は、念のために、妊娠していないことが確認できるか、妊娠していてもくすり大丈夫であることを医師や薬剤師に確認できるまでは、くすりをのまない方が安心です。



- 病気をもちながら妊娠を望む方は、病気やくすりが赤ちゃんに悪い影響を与えるのではないかと心配になります。くすりをのんでいても、のんでいなくても、まずはいま治療を受けている医師に相談をして、妊娠に備えることが大切です。相談する時期は、早すぎることはありません。妊娠初期にくすりをやめようと考えていても、気がついたときにはすでに遅く、赤ちゃんに影響する時期にかかってしまうこともあります。時間が十分にあれば、くすりの必要がない状態にしてから妊娠したり、より影響が少ないくすりに変えたり、量や種類を減らすことができます。(p.11-12参照)

- 妊娠中、感染症にかかると赤ちゃんに影響が出ることがあります。妊娠を望んでいる方は、インフルエンザや風疹などの予防接種がいま必要かどうかを、あらかじめ医師に相談しておくといいでしょう。風疹ワクチンは、妊娠している可能性があったり、妊娠している場合は接種できません。妊娠前に接種し、接種後2か月間は避妊する必要があります。

2 妊娠中のくすり

- 妊娠すると出産への期待が高まる一方で、おなかの赤ちゃんが元気に育ってくれるのか心配になります。くすりをのんだ後に妊娠が分かって、赤ちゃんへの影響を心配する人もたくさんいます。実際は、多くのくすりは、妊娠中にのんでも大丈夫だといわれています。その一方、先天的な病気をもつ赤ちゃんは、くすりの服用とは関係なく3～5%程度の割合でいます。元気な赤ちゃんが生まれてほしい、これはみんなの願いです。でも、現代の医学ではかなわないこともあります。



- 赤ちゃんに大きな影響を与えることが分かっているくすりは、一部の特殊なくすりです。大部分のくすりは赤ちゃんに影響があるかどうか、十分に明らかになっていません。お母さんがのんだくすりの多くは、胎盤をとって赤ちゃんの体に入ります。そういう意味では、「妊娠中にのんでも100%安全です」といえるくすりはありません。妊娠中のくすりには、やはり慎重になった方がいいでしょう。
- 一方で、くすりをのまなかったために、お母さんの病気が悪化し、赤ちゃんに先天的な病気が起こったり、発育が悪くなったり、おなかの中で赤ちゃんがなくなってしまうこともあります。妊娠中であっても、必要があればくすりを使います。お母さんの健康は赤ちゃんに直結しますので、くすりをのんでお母さんの病気を治療した方が赤ちゃんの健康にとって良いことも少なくありません。病気をもっている方、妊娠中にくすりをのまなくてはいいけない方は、いま治療を受けている医師や産婦人科医、薬剤師に相談して納得のいく説明を受けましょう。(p.11-12参照)
- いま病気がなくても、妊娠中に体調がすぐれなくなり、くすりをのんでいいかわからなくなる時もあるかもしれません。そのようなときは、どのくすりが良いのか、医師や薬剤師にたずねましょう。また、病院でくすりを処方してもらうことがあれば、必ず妊娠中であることを伝えましょう。

3 妊娠の時期とくすりの影響

妊娠中のくすりは、種類や量、併用薬のほか、妊娠時期のいつごろにのんだかによって赤ちゃんへの影響が異なります。

妊娠4週からおよそ3か月間は、赤ちゃんの重要な器官が作られ、くすりの影響を受けやすい時期です。くすりの服用には十分注意しましょう。

最終月経																					排卵・受精				妊娠診断可能								分娩予定日			
妊娠月数	1か月				2か月				3か月				4か月				5か月				6～10か月															
妊娠週数	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20～39															
おなかの赤ちゃんの変化	←──																																			



「妊娠とくすり」Q&A

Q1. 妊娠しているとは知らずにくすりをのんでしまったら？

A. 妊娠していることを知らずにくすりをのんでしまったら、医師や薬剤師に連絡して、どうすれば良いかを相談してください。「妊娠とくすり外来」を設けている病院を訪れる多くの方が、妊娠しているとは夢にも思わずくすりをのんでしまったことについて相談しています。

実際は、妊娠のごく初期にのんだくすりは、赤ちゃんへの影響はほとんどないといわれています(p.7参照)。多くのくすりはのんで1日もたてば、お母さんの体の中から消えます。市販のかぜぐすりや頭痛薬、胃腸薬などや短期間のむくすりは、妊娠4週(月経予定日を過ぎていないのに月経が来ないころ)までに中止すれば、赤ちゃんに影響することはまずありません。

もし仮に、受精後2週間以内にくすりの影響を受けた場合は、着床しないあるいは流産する、または完全に修復されて健康な赤ちゃんを出産すると考えられています。ですから、いま妊娠が順調に経過していれば、赤ちゃんへの影響はなかったと考えて大丈夫です。



Q2. 先天的な病気が心配です。



A. 遺伝カウンセリングを設けている病院があります。くすりについてではなく、先天的な病気が心配なときは、相談してみると良いでしょう。

Q3. 男性がのんだくすりも、赤ちゃんに影響するの？

A. ほとんどのくすりは妊娠の経過や赤ちゃんに影響することはありません。ただし例外もあります。くすりをのむ場合はその影響を医師や薬剤師に聞いておきましょう。精子は約3か月かけて作られますので、くすりの影響で異常のある精子が受精したとすると、そのころにのんだくすりを考えることになります。

妊娠した後は、精液中のくすりの成分が、膣から女性の体に入って赤ちゃんに影響する可能性もありますが、これはコンドームを使うことで防ぐことができます。



Q4. 妊娠中にのんではいけないくすりを教えてください。

A. 妊娠中は絶対に使ってはいけないくすりがあります。

それは、赤ちゃんへの影響が心配される風疹ワクチンや男性ホルモン作用があるくすり、妊娠中は必要がない排卵誘発剤や経口避妊薬などのくすりです。

また、抗ウイルス薬、抗リウマチ薬、抗凝固薬、抗潰瘍薬、高コレステロール血症のくすり、甲状腺のくすり、解熱鎮痛薬(p.14参照)のなかにも、赤ちゃんへ影響するものがあるため、妊娠中はのめないくすりがあります。

妊娠中にくすりが処方された場合は、自己判断をせず、そのくすりの必要性や安全性、選んだ理由について医師や薬剤師からよく説明を受け、納得した上でのみましょう。





病気をもっている方の妊娠とくすり

出産年齢の高齢化に伴い、病気をもちながら妊娠を望む方が増えています。慢性の病気をもっている方は、将来の妊娠に備えて、妊娠の時期や今後の治療方針、くすりについて、治療を受けている医師（妊娠後は産婦人科医と連携）に相談することが大切です。

お母さんの健康は、おなかの赤ちゃんの健康に直結します。妊娠前、妊娠中、出産後…どうすれば良いかを早めに聞いておきましょう。そしてあらかじめ相談しておいた手順に従ってくすりの服用を中止したり、変更したり、数を減らしたり、ときには増量してください。

くすりをのむ、のまないは、メリットとデメリットのバランスをみて決めます。

その判断には専門的な知識が必要です。たとえ赤ちゃんにとって安全といいきれないくすりでも、くすりをのみながらお母さんの病気を治療した方が、赤ちゃんの健康につながることも少なくありません。自己判断しないで、医師や薬剤師からきちんと説明を受けてください。



〃病気とくすり、の例

糖尿病

妊娠前から妊娠中にかけてくすりをのんだり注射をしながら病気をコントロールしないと、赤ちゃんの健康に大きな影響をおよぼすことがあります。栄養指導や運動療法のアドバイスを受けることも大切です。

てんかん

てんかんのくすりは赤ちゃんに影響することがあります。しかし、てんかんの発作が起これば赤ちゃんへの影響はさらに大きくなります。妊娠が具体的になる前に、くすりの種類や量を減らせないか、より安全なくすりに変更できないかを治療を受けている医師とよく相談してください。

うつ病

治療を受けている医師にあらかじめ相談してから妊娠を計画してください。そして妊娠する1年以上前から計画的にくすりの減量、より安全なくすりへの変更、精神療法の導入などをすすめてください。

妊娠中であっても、お母さんや赤ちゃんに必要な場合はくすりを使います。くすりが必要であるかどうか、まずは治療を受けている医師とよく相談してください。

病気をもつ人、妊娠中にくすりを服用しなくてはならない人が 医師や薬剤師に相談する時のポイント

なるべく早めに相談しましょう

早めに相談すれば、十分に時間をとって準備することができます。相談の時期は早過ぎることはありません。妊娠する前から、余裕をもって今後の治療方針やくすりについて治療を受けている医師に相談してください。



納得できるまで相談しましょう

通常の診療時間中で時間をとるのが難しければ、別の時間に説明してもらったり、妊娠とくすりの専門病院や薬剤師を紹介してもらったりしましょう。担当医の方針がどうしても納得できない場合は、セカンド・オピニオンを希望してください。



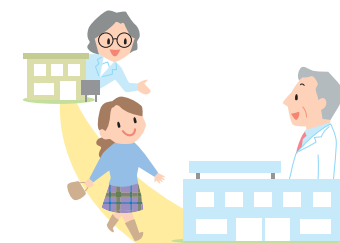
家族も一緒に相談を受けると良いでしょう

できればパートナーにも今後の妊娠の計画や治療方針について理解してもらいましょう。通常の診療時間は待っている患者さんも多く、医師も時間がとれないことがあります。診療の最後に時間をとってもらえるのも一つの方法です。



別の専門医を紹介されたら、必ずそこに受診しましょう

個々の医師や薬剤師がその分野の専門家とは限りません。別の専門医を紹介されたら紹介状をもって必ずそこに受診しましょう。適切な専門家によく相談することが大切です。





妊娠中の一時的なくすり

妊娠中、かぜや便秘などで一時的にくすりの服用を考える時も、かならず医師や薬剤師に相談してください。ここでは主な病気とくすりをまとめました。

かぜ

かぜをひいたら、医師や薬剤師からアドバイスを受け、「咳、熱、鼻みず」などの症状に応じたくすりをのむと良いでしょう。さまざまな症状に対応する「総合感冒薬」と比べて、余計なくすりをのまずに済みます。なお、高熱の場合やインフルエンザの疑いがあるときは、必ず早めに病院を受診してください。



花粉症



「妊娠したらくすりはのめないで、花粉症の症状がつかなくてもがまんしなくてははいけない」というわけではありません。妊娠中でも安全性が確認されているくすりもあります。さらに、点鼻薬や目薬は、のみぐすりよりくすりの成分が血液中に入りにくく、赤ちゃんへの影響も少ないので、より安心して使うことができます。

便秘

妊娠中は、便秘になりやすくなります。便秘で困ったら、妊娠中でものめるくすりがありますので、種類や量などを医師や薬剤師に相談してください。漢方薬は天然で体に優しいイメージがありますが、刺激が強い成分が入っていることがあります。安易にのまないでください。そのほか、適度な運動や排便習慣、食物繊維の多い食事など、生活習慣の改善も大切です。



頭痛

痛み止め(解熱鎮痛薬)は、妊娠の後半期にのむと赤ちゃんの健康に大きな影響を及ぼすことがあります(下記参照)。頭痛や歯痛などで痛み止めをのみたいときは、医師や薬剤師に相談してからにしましょう。肩こりや腰痛で使う湿布などの外用薬でも大量に使用してはいけません。なお、「アセトアミノフェン」という成分は妊娠中でも比較的安全性が高いといわれています。相談するときの参考としてください。



もっと知りたい ～妊娠後半期の痛み止め～

おなかの赤ちゃんは、羊水の中にいるため、肺で呼吸をしていません。そのため、生まれてからとは違って、たくさんの血液が肺を循環することはありません。おなかの赤ちゃんの血液は、心臓から直接、「動脈管」という特別なバイパスを通して全身に運ばれます。生まれるとすぐに、この「動脈管」は自然に閉じられ、肺へたくさんの血液が循環するようになります。ところが痛み止めの多くは、まだお母さんのおなかの中にいるうちから、動脈管を閉ざすように働いてしまいます。

また、このくすりは、妊娠後半期の羊水の量を極端に少なくしてしまうことがあります。羊水は臍帯(へその緒)が圧迫されるのを防いでいます。そのため、ときには臍帯(へその緒)が圧迫され、赤ちゃんに大きな影響を及ぼしてしまうことがあります。このような理由から、妊娠の後半期に痛み止めを使いたいときは、特に慎重になる必要があります。



Chapter 3 授乳とくすり

「くすりをのんでいるときは授乳できない」と思って授乳をあきらめる、あるいはくすりをのむのをがまんするお母さんがいます。しかし、くすりをのしながら授乳できる場合も多くあります。授乳中のくすりの使用については、医師や薬剤師に相談しましょう。

1 授乳中のくすりの影響

- お母さんがくすりをのむと、ほとんどのくすりで、その成分が母乳中に移行するといわれています。しかし、多くの場合、お母さんがのんだくすりの量のごくわずかし、母乳中に移行しません。たとえ、赤ちゃんがくすりの成分が入った母乳をのんだとしても、赤ちゃんの体に吸収されるのはその一部分でしかありません。このため、多くのくすりは最終的に赤ちゃんに何らかの影響をおよぼすことはまずありません。
- なかには赤ちゃんに影響が出るくらい吸収されるくすりもあります。しかし、そうしたくすりはとても限られています。



母乳の大切さ

母乳は赤ちゃんにとって理想的な栄養成分を含みます。母乳に含まれる成分には感染症の予防や神経発達を促すなど優れた効果があります。また、お母さんと赤ちゃんのスキンシップを促す意味でも授乳はとても大切です。

残念ながら、ひとたび母乳をやめてしまうと、ホルモンの変化などにより母乳を再開することはむずかしくなります。くすりをのむ必要がある場合でも、まずは授乳できる方法を考えましょう。しかし、母乳をあげられないと子供が育てられないわけではありません。医師と相談して、持病やのんでいるくすりの関係から、どうしても母乳がむずかしい場合は、母乳にこだわることはありません。



2 授乳中のくすりの服用

- 多くのくすりは赤ちゃんの体に吸収される量が少ないので、くすりをのみながら授乳を続けることができます。ただし、授乳中にくすりをのみたい時は、それぞれのくすりの情報をもとに、医師や薬剤師などの専門家と相談しながら決めていくことが大切です。



- お母さんが病気のためにくすりを長くのむ場合は、注意が必要です。授乳の度に、くすりが赤ちゃんの体に蓄積して影響が出る可能性があるからです。その場合は、治療を受けている医師や産婦人科医、小児科医、薬剤師と事前に相談し、長くのんでも赤ちゃんに影響しないくすりに変更する、赤ちゃんの様子を見ながらくすり続けるなどしてください。ただし、病状によっては母乳をあげること自体がストレスとなる場合もあるので、無理はしないでください。
- くすりの影響を少なくするには、乳汁中のくすりの濃度の推移を踏まえて、授乳と服薬の時間を考える必要があります。乳汁中のくすりの濃度の推移は、お母さんの血液中のくすりの濃度の推移とほぼ一致します。薬剤師と相談すれば、そうした情報を教えてもらえるでしょう。
- 妊娠と薬情報センター（国立成育医療研究センター内）のホームページ（p.18参照）で、授乳中のくすりの情報を知ることができます。授乳中に安全に使用できると思われるくすり（99種類）、授乳中の使用に適さないと判断されるくすり（4種類）などを確認できます。
- 多くのくすりは授乳中にのんでも赤ちゃんへの影響はほとんどありません。授乳中にのんでも問題ないくすりの成分の一部分を下表にあげました。

痛み止め	アセトアミノフェン、イブプロフェン	下剤	センナ、センノシド
胃薬	ニガチジン、ファモチジン、ラニチジン	花粉症	フェキソフェナジン



「妊娠と食品・嗜好品」Q&A

妊娠中は、ふだんより健康に気をつける必要があります。
ここでは食品や嗜好品についてよくある質問をまとめました。

Q. 妊娠中にサプリメントをとった方がいいですか？

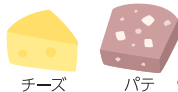
A. 安易なサプリメントの摂取は控え、まずはバランスの良い食事を基本に考えましょう。食事や栄養について不安があれば医師や管理栄養士などに相談してください。

ただし「葉酸」は、赤ちゃんの脳や脊髄が健康に育つために大切で、妊娠中は必要量が増えるビタミンです。妊娠前から食品に加え、サプリメントとして1日0.4mgを摂取しましょう。サプリメントにほかのビタミンが入っていても構いませんが、必ず妊娠しようと思っていることや妊娠していることを伝えて購入してください。ビタミンAのように、摂りすぎると赤ちゃんに良くない栄養素もあります。



Q. 妊娠中に避けたほうが良い食べ物はありますか？

A. 妊娠中は、一般の人よりもリステリア食中毒になりやすくなり、赤ちゃんに影響が出ることがあります。生ハムなどの食肉加工品、未殺菌乳、ナチュラルチーズなどの乳製品(加熱殺菌していないもの)、スモークサーモンなどの魚介類などの食品から感染します。また、生肉や洗っていない野菜や果物からトキソプラズマに感染することもあります。妊娠中はこれらの食べ物を避けて下さい。



チーズ

パテ

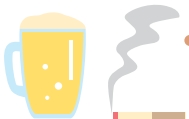
生ハム



スモークサーモン

Q. 妊娠中のタバコ、お酒はいけないの？

A. 妊娠中のタバコは早産や未熟児が産まれる原因になるので絶対にやめましょう。妊娠中のお酒も避けた方が良いでしょう。アルコールは胎盤を自由に通過します。つまり、おなかの赤ちゃんも、お母さんと同じように酔った状態になります。多量にのめば赤ちゃんの発育に大きな悪影響が残ります。少量であれば安全と考えられていますが、どの程度なら安全と言える基準がないので、やはり妊娠中のお酒はやめた方が良いでしょう。

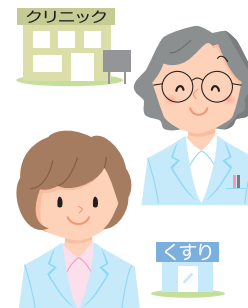


「妊娠・授乳とくすり」相談窓口

かかりつけの医師、産婦人科医、薬剤師など

くすりについて気になることがあれば、ひとりで悩まないで、まずは身近にいる専門家に相談することが大切です。くすりの種類や病状などを踏まえて適切なアドバイスが受けられます。

普段からのんでいる市販のくすりでも、自己判断ではなく専門家からアドバイスを受けましょう。安心してくすりをのむためにも大切なことです。



妊娠と薬情報センター

厚生労働省の事業として2005年に設置され、以降、相談・情報収集を実施している機関です。全国に拠点病院があり、問診票などの必要書類を郵送後、電話や全国にある「妊娠とくすり外来」への相談が可能です。

利用方法など詳しい情報はホームページをご覧ください。

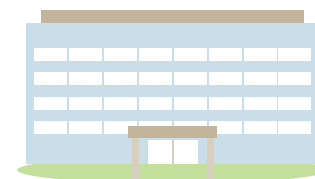
妊娠と薬情報センター(国立成育医療研究センター内)

TEL:03-5494-7845

<http://www.ncchd.go.jp/kusuri/>

地域の病院や薬剤師会など

各地域で相談場所を設けている場合があります。例えば東京の場合、虎の門病院、聖路加国際病院などに相談窓口があります。



*相談するにあたってくすりの成分が分からないときは、医薬品添付文書(独立行政法人 医薬品医療機器総合機構<http://www.pmda.go.jp>)やくすりのしおり®(一般社団法人 くすりの適正使用協議会<http://www.rad-ar.or.jp/siori/>)、セルフメディケーション・データベース(日本OTC医薬品協会<http://search.jsm-db.info/main2.php>)で調べることができます。

一般社団法人
くすりの適正使用協議会

<http://www.rad-ar.or.jp>
TEL:03-3663-8891 / FAX:03-3663-8895
Eメールアドレス info@rad-ar.or.jp

