

## おくすり Q&A

### 赤ちゃんの便秘とマルツエキス

Q. 先日、2ヶ月の赤ちゃんが慢性便秘症と病院で言われました。他に病気はないのに赤ちゃんが便秘になることなんてありますか？

A. **赤ちゃんでも便秘になることがあります。**原因となる基礎疾患がなくても、便が滞っている状態が長期間に及び、慢性便秘症と診断されることがあります。症状としては、「排便回数が少ない」、「便が固い」、「排便時に(痛みで)泣く」などがあります。しかし、赤ちゃんの排便状況は日によって変わり、こうした症状は便の滞留がなくても一時的に起こりえます。また、言葉でコミュニケーションがとれないため保護者が症状に気づかないことも多いです。このため、便秘を心配して受診した時だけでなく、乳児検診などで便秘を発見されることもあります。基礎疾患がない赤ちゃんが便秘になる理由の一つに、哺乳量の不足があります。また、排便が上手でないために、いきんでいるのになかなか便を出せないこともあります。いずれにしても、赤ちゃんの排便状況について心配がある場合は、病院の受診を検討してよいです。

Q. マルツエキスというくすりが処方されました。どのようなくすりですか？

A. マルツエキスは**さつまいも由来のでんぷんを分解し、麦芽糖にした水あめ状のくすり**です。麦芽糖は腸内で善玉菌の栄養となりゆるやかに発酵され、腸の運動を促したり、便をやわらかくしたりする作用があります。大きな副作用も報告されておらず、赤ちゃんに使いやすいくすりです。

Q. マルツエキスはどのように与えたらいいですか？

A. マルツエキス自体は水あめ状で甘い匂いがあります。**スプーンにのせてそのままの状態**で与えてよいです。また、ぬるま湯に溶かして飲ませてあげてもよいです。離乳食が始まっていれば、ヨーグルトに味付けとして混ぜることもおすすめです。くすりの与え方はお子様次第なので、いろいろ試し、嫌がらずに続けられる方法を見つけていきましょう。

赤ちゃんの便秘は長い目でみてつきあっていくことが大切です。忙しい子育てに、くすりを与える習慣が加わることは保護者にとって大変なことだと思います。当薬局にも育児経験がある薬剤師がおります。くすりで心配なこと、不安なことがあれば気軽に話しかけてください。



参考文献：マルツエキス患者指導せん「赤ちゃんの便秘のはなし」  
K3270.pdf (takata-seiyaku.co.jp)

執筆薬剤師 岡部 礼典

# わたしの 健康とくすり

第324号



撮影/加藤 哲教

## 今月の内容

- ・疾患シリーズ 医療ソーシャルワーカーのお仕事《連載・第3回目》  
～つぶやき編～
- ・ちょっとお耳を…… 冷やし焼き芋のパワー
- ・おくすり Q & A 赤ちゃんの便秘とマルツエキス

2023年1月発行

発行者 八王子薬剤センター 茂木 徹  
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

2回シリーズの予定でしたが、またまた登場です。第1回目は医療ソーシャルワーカーとは何かをおおまかに紹介、第2回目はどのような相談があるかをほんの一部紹介しました。今回はソーシャルワーカーとして働いて見えてくる世相を一人つぶやきのようにお伝えしたいと思います。



～例えば救急で運ばれてくる方々～



一昔前であれば心配そうに見守っている家族と一緒に患者さんが救急車から降ろされる光景がしばしば見られました。最近ではたまたま通りすがりの人、近所の人、職場の人が救急要請はしてくれたが頼れる近しい親族がいないという患者さんが増えている気がします。今の世の中は個人情報について厳しいため親切で協力を申し出てくれた方がいても親族でないと病気のことは教えられなかったり、色々な手続きをお願いできなかったりします。

運ばれた患者さんの意識が戻らない、あるいは身動きが取れないことが続くと入院に必要な物が買えない、お金を下ろせない、家賃や光熱費や携帯料金そしてもちろん医療費を払いたくても払えないなど無数に問題が起きます。ソーシャルワーカー一人の熱意だけでは越えられない個人情報保護の壁が立ち



はばかります。また治療についても、どういう風にしてほしいのか、どういう風に生きたかったのか聞けないこともあります。昔と違って「全部お医者さんにお任せします」では済まない場面が多くあります。核家族（それどころか単身者）の増加、個人情報保護のシビアな壁、地域とのつながりの希薄さ、治療法の選択を誰がどうするか、など多くの社会的困難が個人の問題として浮き上がってきます。



何気なく元気に毎日を過ごしてもひとたび病気がケガに襲われるとたくさんの現代社会問題が一気に自分の問題としてふりかかることがあります。魔法のような解決方法はなく、それぞれの患者さんに起きた問題を地道に一つ一つ解決に近づけるのが私たちの役目になっています。一人で散歩中に道端で倒れ、意識がない間に救急搬送され、気づいたら知らない病院の集中治療室で目覚め、呼吸器やたくさんのチューブにつながっていたということを想像してみてください。どんな備えができるか、誰に何を託しておこうかを考えるきっかけになればと思います。これは「終活」だけではなく「いざという時」のことです。



～ミニミニ資料編～

今の世の中は何かと身元保証が求められます。そして財産管理は誰もが将来不安に思うことです。全てを委ねられる親族がいれば良いですが、必ずいるとは限りません。現在ある制度や事業としては「成年後見制度」、各自治体の社会福祉協議会などが実施している権利擁護事業、民間保証会社や信託銀行等による財産管理、弁護士をサポートする「ホームロイヤー」などです。それぞれに特徴があり、使いやすいか、利用料金の違い、現状の自分に適しているかなどよく考えて選択する必要があります。利用できるまで時間のかかる制度が多いので余裕があるときに検討する必要があるでしょう。

東京医科大学八王子医療センター 総合相談・支援センター  
医療ソーシャルワーカー 木村 聡子

ちょっとお耳を……

冷やし焼き芋のパワー

◆焼き芋の歴史

日本の焼き芋の歴史は、江戸時代にまでさかのぼりません。さつまいもが中国から伝わり、安くて甘い焼き芋は大人気になったといわれています。最近ではスーパーでも焼き芋が販売され、いつでも手軽に購入できるだけでなく、専門店もあり焼き芋をスイーツ感覚で楽しむ人が増えています。



◆焼き芋の栄養

焼き芋の材料となるさつまいもは主成分のでんぷんの他にタンパク質、ビタミン、ミネラル、豊富な食物繊維をバランスよく含んでいます。他には、さつまいもの皮自体に抗酸化物質として機能するアントシアニンが、皮付近に腸内環境を整える効果を持つヤラピンが豊富に含まれているため、皮ごと食べるようにするとサツマイモの栄養素をより多く得られます。また、熱に弱いビタミンCですが、さつまいものビタミンCはでんぷんで保護されているため、焼き芋のように加熱しても壊れにくいとされています。

◆冷やし焼き芋の効果

寒い季節に食べたくなるほっかほかの焼き芋ですが、焼き芋に含まれるでんぷんの一部は冷やされると難消化性でんぷんといわれるレジスタントスターチに変化します。（レジスタントは“消化されにくい”、スターチは“でんぷん”の意味）。消化されにくいという事は胃腸に負担がかかるためよくないイメージもありますが、食べ物が胃の中にとどまっている時間が長くなるため少量でも満腹感を得やすいといったメリットもあります。また、レジスタントスターチは食物繊維に似た性質を持つため、血糖値の急激な上昇を抑えたり、腸内環境を整えたりする効果を発揮します。

このように様々な利点のあるレジスタントスターチですが、4℃以下で冷やしていくとゆっくり増加していくといわれています。そのため長期保存できるよう冷凍してから、解凍・半解凍の冷やし焼き芋にすると効果的に取り入れる事ができます。しかしながら、レジスタントスターチを多く含む冷やし焼き芋も食べすぎには注意が必要です。食事に取り入れる際には主食の量を少し減らすなど、全体としての糖質量が増えすぎないように注意しましょう。



執筆薬剤師 高木 知紀