

「りびえーる健康取材班と学ぶ!」

「元気」のための基礎知識

30歳を前に体の変化を感じながらも目を背けてきた取材班の「大」。健康に長生きしたい! 今だからこそ、病気と健康の基礎知識を学びます。

Vol.24

企画:島根県・島根大学医学部



取材班「大」

知っておきたい感染症のこと
薬剤耐性菌 編

今回の先生

島根大学医学部附属病院
感染制御部 准教授

羽田野 義郎先生

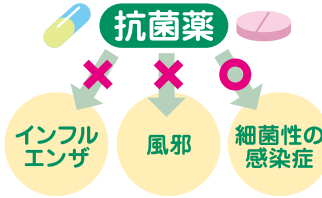


1 抗菌薬は風邪には効きません!

抗菌薬(抗生剤、抗生物質)は多くの人知っている身近な薬ですね。一方で、その役割を正しく理解している人はそれほど多くはありません。この時季身近になる風邪やインフルエンザなどさまざまな感染症は、細菌やウイルスによって引き起こされます。このうち、抗菌薬が効くのは細菌が原因となる感染症(例:尿路感染症、中耳炎など)です。

ということは、ウイルスが原因の感染症には抗菌薬が効かないんですか…!?

その通りです。文字通り、抗菌薬は「細菌を殺す薬」です。そのため、原因のほとんどがウイルスとなる風邪には効きません。インフルエンザウイルスや近年大流行したコロナウイルスも同じです。



風邪は体に備わる免疫力と睡眠(休息)で自然に治っていくので、抗菌薬は原則不要の感染症なのです。



3 薬剤耐性菌の拡大を防ぐために

抗菌薬の歴史は1928年のペニシリンの発見から始まり、感染症治療の分野で役立てられてきました。いつしか耐性菌の出現と新たな抗菌薬の開発はいたちごっことなり、近年は薬の開発が追い付かなくなっています。今ある「効く」抗菌薬が必要な場面で使えるように、一人一人が意識を向けることが大切です。

私たちにできること

薬の正しい知識を持つ

ウイルスが原因となるインフルエンザや風邪に抗菌薬は効きません!

薬を正しく使用する

自己判断せず処方された用法・用量を守る

基本的な感染症対策をとる



手洗い



マスク着用



手指消毒



うがい

今回のまとめ

一人一人が当事者の自覚を持って、行動を変えていかないとけない問題ですね。

国の機関の調査では、「ウイルスに抗菌薬は効かない」と正しく答えた人は約2割でした。この機会に一人でも多くの人に正しい認識を持ってもらいたいです。



2 抗菌薬が効かない「耐性菌」が世界中で拡大

今、抗菌薬が効かない薬剤耐性を持つ「耐性菌」の増加が世界的に大きな問題となっています。体の中にいる数えきれないほどの細菌たちは自分たちの種を残そうと、あの手この手で薬に対する耐性を獲得していきます。その繰り返しの中で耐性菌は次々に増えていくのです。

▶ 耐性菌が現れる要因は…?

最大の要因は、必要のない抗菌薬を使用することです。抗菌薬を使用すると細菌が耐性を獲得しやすい環境をつくってしまうことにつながります。また耐性菌以外の細菌が減少し、相対的に耐性菌が増殖しやすい環境ができあがります。抗菌薬は必要な時以外は使わないことが重要です。

▶ 耐性菌の大きな問題点は?

耐性菌は、ヒトからヒト、そして病院などの医療環境、さらには自然などの環境中へと広がっていきます。こうして耐性菌が増えていくと使用できる抗菌薬が減っていき、これまでは適切な治療で軽症の段階で回復できていた感染症が重症化しやすくなり、死亡するリスクも高まります。

このまま対策をしなければ「2050年にはがんによる死亡者を超える1千万人の死亡が想定される」という報告*もあります。そのため今、世界各国で対策に向けた取り組みが行われています。

*…英国薬剤耐性に関するレビュー委員会(オニール委員会) 第一次報告(2014年12月)

私自身も「風邪=抗菌薬」というイメージを持っていましたが、病院側から処方されるケースもあったような…。



「念のため」と抗菌薬を処方してきた過去があったのは事実です。今は医療者側にも正しい認識と体制が広がりつつあり、転換期にあります。

季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の感染対策は同じです!

この冬は季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されます。早めのワクチン接種を検討しましょう。

こまめな手洗い・換気・咳エチケットを心がけましょう!

こまめな手洗い



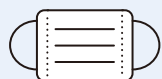
- 外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。
- 石鹸で洗い終わったら十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取って乾かしましょう。

こまめな換気



暖房器具を使って室温18℃以上を保ちながら、2方向の窓を開けて空気の流れを作り、しっかり換気をしましょう。換気をすると湿度が下がるため、湿度は40%以上を保つ工夫をしましょう。

咳エチケット



咳やくしゃみをするときはティッシュなどで鼻と口を覆いましょう。マスクの着用も飛沫の飛散防止に効果的です。

Point!

ウイルスへの抵抗力を高めるためには、食事や睡眠を十分にとり、規則正しい生活を送ることが重要です。

発熱などがある場合は

- まずはかかりつけ医へ電話をしてから受診してください。
- 新型コロナウイルス感染症に関する相談は、「健康相談コールセンター」で受け付けています。 [島根県 健康相談コールセンター](#)
- 電話で#8000をプッシュすると、休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいか、相談ができます。

海外渡航される皆様へ

海外で感染症にかからないようにするために、感染症に対する正しい知識と予防方法を身に付けましょう。

詳しくはこちら

