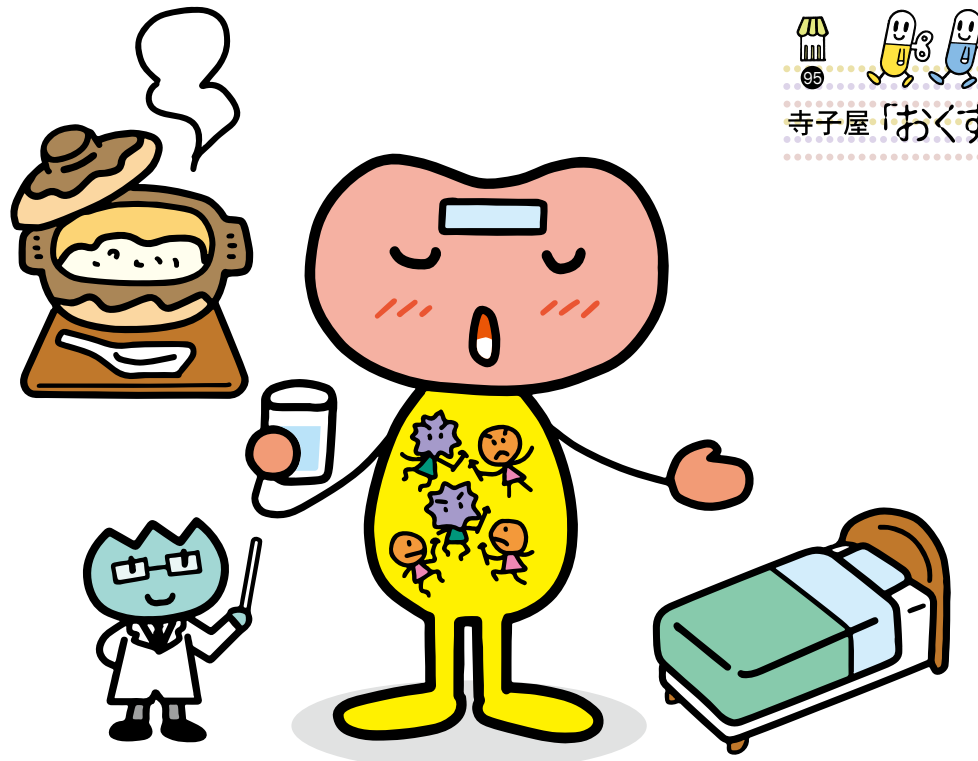


# 風邪と抗生物質

風邪をひいたときにどんなお薬をのむかについて、ちよつと考えてみましょう。



## 本当に必要？風邪と抗生物質

風邪をひいたとき、「鼻水がひどく、鼻のかみ過ぎで鼻の下が真っ赤になった」とか、「咳がなかなか止まらなくて困った」という経験は、どなたにでもあることでしょう。治すために市販薬を飲む人、病院に行つて薬をもらう人など、対応はいろいろでしょうか。

そもそも「風邪」というのは、ウイルスによつて起きる病気で、鼻汁・鼻閉、咽頭痛、咳・たんなどの症状を引き起こすのは、体の細胞よりはるかに小さいウイルスです。このとつともなく小さな風邪のウイルスに効くお薬は今のところありません。現在、ウイルスに効果があるとされているのは、抗インフルエンザウイルス薬（タミフル、イナビル、ゾフルーザなど）と、水疱瘡や帯状疱疹を引き起

こすヘルペスウイルスの増殖を抑える抗ヘルペスウイルス薬（アシクロビル、バラシクロビルなど）だけです。ですから、風邪をひいたとき病院で抗生物質を処方されたとしても、その抗生物質は風邪のウイルスに効果はないのです。

戦前・戦後の感染症で多くの人が亡くなつてきた時代に、抗生物質が劇的に効き、感染症による死亡率が激減したということがあり、それ以来「抗生物質信仰」ともいえる気持ちを持つている人も多いのではないかと推察できます。なお、国立感染症センターの調査によると、「風邪に抗生物質が効く」と回答をした人が44%もいたそうです。

## 抗生物質の効果を知つて有効に

いま世界中で問題になっているのは、抗生物質の使い過ぎで、薬の効かない薬剤耐性菌が広まっていることです。「抗生物質耐性菌」は治療が非常に難しく、日本でも年間数千人という多くの人が命を落としているとみられます。風邪などの軽い症状に抗生物質を安易に使用していると、「抗生物質耐性菌」がま

ん延しやすくなり、もしもこの耐性菌に感染した場合、どんな薬も効かなくなつてしまう恐れもあるので、す。

厚生労働省では、2017（平成29）年に「抗微生物薬適正使用の手引き」を作成し、抗生物質が不要な場合と有効な場合を示しました。このうち感冒（風邪）というのは、熱の有無にかかわらず①鼻水・鼻づまり、②喉の痛み、③咳・たん…の3症状いずれもが表れる場合をいいますが、手引きでは、感冒に対して「抗生物質を使わないことを推奨する」としてあります。なお、感冒のような症

状のある急性気管支炎や急性咽頭炎、急性副鼻腔炎などの場合は、細菌検査の結果や、慢性呼吸器疾患などの持病がある人などに抗生物質の使用を考える、としています。結局のところ、風邪をひいた人の中で抗生物質が必要な症例は、ごく一部に限られるということになります。厚生労働省は、抗生物質の使用量を2020年までに3分の1減らすことを目標にしているため、私たちの意識も大きく変えることが求められます。風邪をひいて病院を受診したとき、医師に抗生物質の処方をお願いするのは控えるように

しましょう。そして医師の側は「適正使用の手引き」に則した抗生物質の使用になつていくと考えられます。

## 風邪には栄養と休養を

では、私たちは風邪をひいたときにどうすればよいのでしょうか。体を温め、栄養のある温かい食事・水分を十分に取る。そして、抗生物質の入らない一般的な風邪薬を飲んで、無理をせずにゆっくり休むというのが一番の方法です。ゆっくりと休んでいるあなたの体の中では、免疫細胞が病原体と戦つてい

ます。風邪ウイルスに対する抗体を作っているのです。次にまた同じウイルスが来たときに、その抗体が働いて、同じ風邪はひかないように私たちの体を守ってくれるのです。「はたらく細胞」というコミックスをぜひ一度読んでみてください。体の中でどんなことが起きているのかがとても分かりやすく、面白く読めますので、おすすめです。

お薬の好きな日本人ではありませんが、風邪をひいたときはゆっくり休むことが大切。お薬はそれを助けるものと考えましょう。

（タカハシ薬局 高橋敦子）

# 認定かかりつけ基準薬局リスト

大曲・仙北支部	
大曲調剤薬局	☎0187-66-2688 ☎66-2918
厚生調剤薬局	☎0187-73-6345 ☎73-5123
こまち調剤薬局	☎0187-86-0363 ☎86-0364
こまち調剤薬局太田店	☎0187-86-9070 ☎86-9071
こまち薬局福田店	☎0187-66-3332 ☎66-3339
下山サカ工業局	☎0187-62-5110 ☎62-6431
成田漢方堂薬局	☎0187-43-0010 ☎43-1100
日の出調剤薬局	☎0187-69-2300 ☎69-2300
六郷さいた薬局	☎0187-84-2825 ☎84-2820
横手支部	
池田薬局 横手店	☎0182-23-5191 ☎23-5192
鍛冶町さいた薬局	☎0182-33-1751 ☎33-1752
さいた薬局	☎0182-33-4814 ☎33-1273
さいた薬局 よこて町店	☎0182-33-6662 ☎33-0202
薬局エム	☎0182-55-1231 ☎55-1232
ヤナギ薬局	☎0182-22-3013 ☎22-4200

地域の皆様のために新しく作られた  
“認定かかりつけ基準薬局”です



処方せんの有効期限は  
処方日を含めて4日間です。

## 秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保田町6-6 TEL.018-833-2334  
E-mail info@akiyaku.or.jp http://www.akiyaku.or.jp