



「念のため」の抗生物質、実は逆効果？

～将来の自分や未来の子どもたちに薬を残すために～

医師 大竹 要生



新年あけましておめでとうございます。風邪の季節です。今回は、抗生物質（抗菌薬）の適正使用について書きます。

◆ 世界的な変化と当院のこだわり

かつては「風邪には抗生物質」が一般的でしたが、現在は世界中で「風邪には使わない」が大原則になりました。当院ではこれが国策として本格化する前から、漫然とした処方控えるよう努めてきました。最近、どの医療機関でも控えめなのは、健康を守るための変化なのです。

◆ 「黄色い鼻水」？ 「前は効いたのに」？

「黄色い鼻水だからバイ菌（細菌）」「早く治したいから抗生物質」とご相談を受けることがあります。お母さん方の「少しでも早く楽にしてあげたい」というお気持ち、よく分かります。実際、私も医師になる前のサラリーマン時代にはそう思っていました。



しかし、「抗生物質は細菌を殺す薬であり、風邪の原因であるウイルスには効かない」のです。風邪のほとんどはウイルスが原因であり、抗生物質で早く治ることはありません。症状が進んで鼻水に色が着くことがあります、これは戦った免疫細胞の影響を示していて、必ずしも細菌感染を意味するわけではないのです。

「でも、前に飲んだら治ったよ？」と思われるかもしれませんが。実はそれ、抗生物質のおかげではなく、「ちょうど自分の免疫力で自然に治る時期」と、「薬を飲んだ時期」が重なっただけのことがほとんどです。この「偶然の成功体験」が、世界中で広まった誤った常識の一因かもしれません。

◆ 「出さない」のではなく「見極める」

「念のため」と不要な抗生物質を使い続けると、下痢や発疹などの副作用のリスクになるだけでなく、本当に必要な時に薬が効かない「耐性菌」を体の中で育ててしまいます。これは将来、お子さんやご高齢の方が重い肺炎などにかかった時、命を救う薬がなくなってしまう可能性を高めます。

もちろん、抗生物質が不要なのではありません。肺炎、溶連菌感染症、細菌性の中耳炎や副鼻腔炎など、細菌が原因の場合は、しっかりと抗生物質を処方します。当院が大切にしているのは、薬を「ただ出さない」ことではなく、「本当に必要かを医師が見極めること」です。皆様と未来のご家族の健康を守るための医師の想いです。

今後も、必要な薬を見極めてしっかり使っていきます。

参考文献：UpToDate “Patient education: What you should know about antibiotics (The Basics)”





五大栄養素

看護師 宮井 由里子

私たちが毎日食べているものは、五つの栄養素に分かれています。
これらは私たちの身体をつくり、生活活動を維持するために不可欠でバランス良く摂取することが大切です。



1. 糖質……………主に脳や身体を動かすエネルギー源です。
ごはん・パン・麺類・イモ・砂糖など
2. タンパク質…筋肉・臓器・皮膚・髪の毛など身体を作ります。
魚・肉・大豆・チーズ・卵など
3. 脂質……………エネルギー源になります。
油・マーガリン・マヨネーズなど
4. ビタミン……体の調子を整える役割。健康維持に欠かせません。
人参・リンゴ・しいたけなど野菜・キノコ・果物
5. ミネラル……骨や歯の形成や身体の機能を正常に保ちます。
わかめ・ひじき・牛乳・のりなど

1～5のグループの中で最近食べていないと思うものはありますか？
どのグループからもまんべんなく食べて、寒い冬を乗り切りましょう！



～お知らせ～

医師の不在のお知らせ

【 1 月 】

- ・ 9 日（金）・ 1 6 日（金）…………… 辻岡医師
- ・ 1 7 日（土）…………… 木村医師
- ・ 1 9 日（月）PM …………… 永嶋医師
- ・ 3 0 日（金）…………… 中村医師
- ・ 3 1 日（土）…………… 田中医師

【 2 月 】

- ・ 2 日（月）…………… 永嶋医師
- ・ 2 0 日（金）・ 2 1 日（土）…………… 田中医師
- ・ 2 0 日（金）～ 2 6 日（木）…………… 木村医師
- ・ 2 1 日（土）…………… 中村医師
- ・ 2 4 日（火）…………… 一岡医師



マイナ保険証での受付をお願いいたします

来院時はマイナンバーカードまたは資格確認書のご持参をお願いします。



健やか教室（糖尿病教室）のご案内

12月13日（土）の健やか教室は、少人数での開催となり、おひとりおひとりのご質問に丁寧にお答えしながら、和やかな雰囲気で行うことが出来ました。参加して下さいました皆さん、ありがとうございました。

