

耐性菌をつくらない！！

風邪をひきました。鼻水は透明、痰も透明です。抗生物質は飲んだ方がいいのでしょうか？この場合はウイルスが原因のことが多いので、抗生物質は効きません。痰切りや咳止めなどの対症薬で経過を見ます。別の風邪を引きました。鼻水も黄色、たんも黄色です。こういう場合は？ 抗生物質を飲むと早く治ります（人間には自分で治す力がありますから、抗生物質を飲まなくても治ることは治るのですが、体力が落ちているときには悪化してしまうことがあるので使った方がいいと思います）。鼻水や痰に黄色や緑の色が付いていたら細菌が悪さの原因のことが多いのです。そう、風邪には細菌が原因のものとウイルスが原因のものがあり、抗生物質は細菌には効きますが、ウイルスには無効です。ウイルスの風邪に抗生物質を使うと、下痢などの副作用だけ出て、いいことはありません（細菌かウイルスか判断に困るときは血液検査をして調べることもあります）。

耐性菌という言葉があります。本来なら効くはずの抗生物質が効かない細菌のことです。耐性菌は中途半端に抗生物質を使うと出現しやすくなります。先ほど黄色の痰が出て、熱もある、というときに抗生物質を飲みました、これはいいのですが、翌日すっかり元気になってしまい、1日でもう薬をやめちゃいました、とか、1日3回飲むようにいわれたけど、何となく怖いから1日1回にへらしちゃおう、とか中途半端に飲むとその抗生物質が効かない細菌が出現しやすくなるのです。飲み始めたら症状がよくなっても3日間は飲みましょう。ただし、抗生物質は細菌の種類により効果がないこともあるので、3日飲んでも症状が改



所長 宮下 明

善しないときは診療所に連絡を下さい。

抗生物質を発見、開発するのは大変な努力と時間が必要です。1928年、フレミングがペニシリンを発見し、医療の新しい世界を開きました。その後様々な抗生物質が開発されましたが、抗生物質の乱用で効かなくなり、別の抗生物質を開発、それが効かなくなってまた別の抗生物質を開発、といういたちごっこになっています。

人類の宝ともいべき抗生物質を長く使うために、耐性菌を作らないよう、ウイルスには使わない、また一旦飲むと決まったならしっかり飲みましょう。

風邪の症状について：熱が出ますね、あれは熱をわざと上げて、白血球が活動しやすい、つまり病原体と戦いやすくするようにする反応です。なので、辛くなければ熱を下げないほうが早く治ります。もうひとつ、だるくなりますね、これはじっとしていなさいという身体からの指令です。動物は具合の悪いときはじっとして、体力を病気と闘うために使うのです。薬を飲んで、仕事に行く、温泉旅行に行くのは人間だけです。私も人のことはいえませんが、働き方改革で、病気の方は休めるようにならないでしょうか。

