



抗菌薬(抗生物質)



抗菌薬とは

抗菌薬とは細菌を壊したり、増殖を抑えたりする薬のことです。抗菌薬は細菌の構造や増殖の過程などの、どこかを邪魔することで効果を発揮します。したがって、構造などが異なるウイルス(インフルエンザなどの原因)や真菌(水虫などの原因)などには効果がありません。つまり、抗菌薬を服用するのは「細菌が原因の病気」の場合です。

また、抗菌薬には沢山の種類があり、薬ごとにどの菌に効くかが異なります。医師は患者さんの症状や訴えから、身体の中のどの部位でどんな細菌が悪さをしているのかを考えた上で薬を処方しています。

抗菌薬の正しい飲み方

抗菌薬の飲み方で大切なのは、「正しい薬を・正しい間隔で・正しい期間」服用することです。

正しい薬を

抗菌薬は細菌が原因の病気にはしか効果はありません。ウイルスや真菌など細菌以外の病原体が原因となっている場合にはそれに合った薬が処方されます。また、余っている薬や人からもらった薬を服用するのはやめましょう。薬はそのときの状態(症状や原因菌など)に応じて処方されます。医師の診断のもと、正しい薬を使うことが大切です。

正しい間隔で

抗菌薬の中には1日1回のものや1日3回のものなどさまざまな飲み方があります。これは薬の作用時間(薬が効いている時間)に合わせて決められているため、過不足なく服用することが大切です。医師や薬剤師が指示した服用回数や間隔を守りましょう。

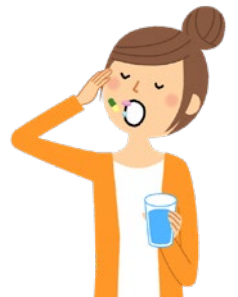
正しい期間

抗菌薬は処方された日数分飲みきりましょう。途中でやめるときちんと治らないだけでなく、薬剤耐性菌という抗菌薬でも抑えられない細菌が生まれる原因にもなります。症状などがなくなり、治ったと思っても途中でやめてはいけません。

抗菌薬の副作用

抗菌薬の副作用(目的以外の望ましくない作用)として特に多いのは下痢です。これは抗菌薬が悪い細菌だけではなく、お腹の調子を整える良い細菌(善玉菌)なども攻撃してしまうために引き起こされます。抗菌薬は正しく服用することが大切ですが、もし何らかの症状があって薬を飲み続けることが難しい場合は、医師や薬剤師に相談してください。

その他、薬に対してアレルギーがあると蕁麻疹などがでる場合があります。その場合も医師や薬剤師に相談しましょう。もし体に合わない薬があった場合はお薬手帳に薬の名前を控えておきましょう。



薬剤耐性菌について

薬剤耐性菌とは抗菌薬への抵抗力(耐性)を持った細菌のことをいいます。細菌は抗菌薬が攻撃してきたとき、どうにかして生き延びようとします。その結果、細菌自身の構造を変化させることで抗菌薬の攻撃をはねのけられる細菌となり、薬では抑えられなくなってしまいます。抗菌薬が効かなくなると病気が治らないばかりでなく、さらに重篤な感染症にも繋がります。

薬剤耐性菌を生み出さないためには、前述で紹介した抗菌薬の正しい飲み方を守ることが大切です。自己判断で量を減らしたり、薬を飲むのをやめると薬の効力が足りずに菌を完全に抑えられなくなってしまい、菌が耐性化してしまう原因になります。医師や薬剤師の説明をしっかりと聞いて、薬剤耐性菌が発生しやすい状況をつくらないようにしましょう。

【参考文献】

かしくく治して、明日につなぐ～抗菌薬を上手に使ってAMR対策～
:国立国際医療研究センター病院

当社
管理栄養士
おすすめ!

5分で出来る! ヘルシーライフレシピ

第7回

12月のテーマは

～食欲がないときにおすすめ!～

とろーり 玉子豆腐のお吸い物

手軽にたんぱく質を補給



材料: 1人前

○玉子豆腐	1個	○カニかまぼこ	2個
○三つ葉	3g	●片栗粉	大さじ1/2
○白だし	10ml (大さじ1)	●水	大さじ1/2
○水	150ml		

こんな方におすすめ

- * 食欲のない方
- * 少しの量で栄養をとりたい方



作り方 ※片栗粉は同量の水で溶いておく

- ① 玉子豆腐を4等分に、三つ葉とカニかまぼこは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水と白だしを入れ、沸騰したら火を弱め●以外の材料を入れる。
- ③ 温まったら、水溶き片栗粉を鍋に回し入れて火を止める。

栄養価: 1人分

エネルギー	94kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	4.1g
炭水化物	7.6g
食塩	1.2g

【ワンポイント】



玉子豆腐は卵1個分と同じ量の「たんぱく質」を含み、三つ葉やだしの「香り」は食欲を刺激するため、食欲がない時でも無理せずに栄養を補うことができます。白だしの用意がない時は、玉子豆腐に付属しているタレを代わりに使用すると更に簡単に作るすることができます。



管理栄養士ひかりちゃん