



国保中央病院だより 115



国保中央病院 ☎ 32-8800

風邪と抗生物質 (抗菌薬)

薬剤部長 小南 清司

風邪で医療機関を受診した時、抗生物質の処方希望する人がいます。例外はありますが、風邪(感冒)やインフルエンザに抗生物質を処方されても、効果は期待できません。逆に下痢・嘔吐などの副作用のリスクが高くなります。

感染症を引き起こす微生物は、大きさにより3種類に大別することができます。小さな順からウイルス(コロナ・エイズなど)、次に細菌(ブドウ球菌・コレラ・結核など)、次に真菌(水虫・カビなど)となり、構造も異なります。

抗生物質(抗菌薬)は細菌に作用し、殺菌または増殖を抑える薬です。風邪のほとんど(90%)がウイルスによる感染症なので、治療は抗生物質を使用せず、主に対症療法を行います。軽症の場合は鼻汁を減らす薬や解熱剤などを使用し、水分・栄養補給を行

い安静にして自然治癒を促します。

抗生物質は、多くの感染症治療に使用されてきました。その結果、現在薬剤耐性菌が国会答弁にも出るぐらい世界的な公衆衛生上の脅威となっています。薬剤耐性菌とは、本来その細菌に効果がある抗生物質が効かなくなる細菌のことです。この状況が進むと、従来は簡単に治療できていた細菌感染症で命を落としかねない事態になり、2050年には、がんを抜いて死因のトップになるという推計もあるくらいです。現在国や関係機関などが、病院をはじめとした各医療施設、また畜水産などの分野にまで抗微生物薬の適正使用を推進しています。

風邪の症状で医療施設を受診し、抗生物質(抗菌薬)が処方されなくても、不安に思う必要はありません。しかし抗菌薬が処方されたときには、自分勝手に飲むのをやめたり、余った薬を必要以上に飲んだりせず、決められた用法用量を守り、処方された分は最後まで飲み切るようにしましょう。また常備薬として、むやみに抗生物質などを欲しがったりしてはいけません。

風邪などを予防するためには、新型コロナウイルス感染症で世界の人々が体験したように、手洗いがいを徹底し、流行時期の外出時はマスクを着用し、混雑している所はできるだけ避けるように心掛けましょう。

Cooking

第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕



おいしく減塩 健康づくり

作り方

- 1 しいたけは石づきを取り除き、薄切りにする。えのきは石づきを取り除き、3cm幅に切る。
- 2 なめこはザルにに入れて洗う。
- 3 大根は皮をむき、すりおろす。
- 4 鍋にA・1を入れて5分煮る。
- 5 4に2・3を加え、中火でひと煮立ちしたら火を止め、器に盛り付ける。

スープやみそ汁などの汁物には、塩分が多く含まれています。減塩のためには、しょうゆやみそなどの調味料を少なくし、薄味で食べる習慣をつけることが大切です。また、具たくさんにして汁を少なくしたり、だしをしっかりとることで塩分を少なくしてもおいしく食べることができます。うどんやラーメンなどの麺類にも塩分が多く含まれていますが、汁を残すことで、3分の2の塩分を減らすことができます。



きのこのみぞれ汁

1人分エネルギー：34kcal 塩分：0.4g

材料 (2人分)

- ▶しいたけ…2個 ▶えのき…50g ▶なめこ…100g
- ▶大根…100g
- ▶A (しょうゆ…小さじ1、みりん…小さじ1、だし汁…300ml)

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
消費生活相談	毎週火・金曜日 午前10時～午後3時 ※電話での相談になります。 ☎ 32-2901 (内線 174)		商品やサービスに関する相談	担当＝消費生活相談員 相談方法＝電話 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 32-2901 (内線 174)
人権相談	10月15日(木) 午後1時～4時	町役場1階 101会議室	人権問題にかかわる困りごと相談	☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
行政苦情 110番	電話での相談になります。 ☎ 0742-24-1100		国の行政全般についての不満、要望などの相談	☎ 奈良行政監視行政相談センター ☎ 0742-24-0300
中中和法律相談センター (予約制)	11月4日(水) 午後1時～4時(1人30分程度)	町役場1階 101会議室	弁護士による法律相談	申込開始日時＝10月21日(水)午前9時30分～ ☎・予約 奈良弁護士会 (☎ 0742-22-2035 / 午前9時30分～午後5時 / 土・日曜日、祝日を除く) ※中中和各地でも相談を実施しています。
青少年悩みごと相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター	自分の子どもや地域の青少年にかかわる相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター (生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者のための相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター (生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)	10月28日(水) 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者、学級担任、関係教員のための専門的な相談	担当＝臨床心理士 ☎・予約 10月21日(水)までに、青垣生涯学習センター (生涯教育課 / ☎ 32-6193) へ。
若者自立のための無料相談 (予約制)	10月22日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	さまざまな理由で働くことが困難な若者や、その家族のための相談 (厚生労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
生活自立相談 (予約制)	要予約	都度ご案内します	失業などで生活や経済的に困りの人への相談・支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセンター (☎ 0120-85-1225 / 午前9時～午後5時 / 土・日曜日、祝日を除く) ✉ cysupportc@nara-shakyo.jp
心配ごと相談 (予約制、空きがあれば当日可)	10月22日(木) 午後1時～4時	町社会福祉協議会2階相談室	家庭問題、財産など生活上の悩みの相談	担当＝民生児童委員ほか ☎ 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん (英語の10) と、いち (1) を合わせて11 (毎月11日は人権を確かめあう日) という意味です。



※新型コロナウイルス感染症による影響により、本紙に掲載されている情報が変更になる可能性があります。最新の情報については、担当課へ問い合わせいただくか、町ホームページをご確認ください。