

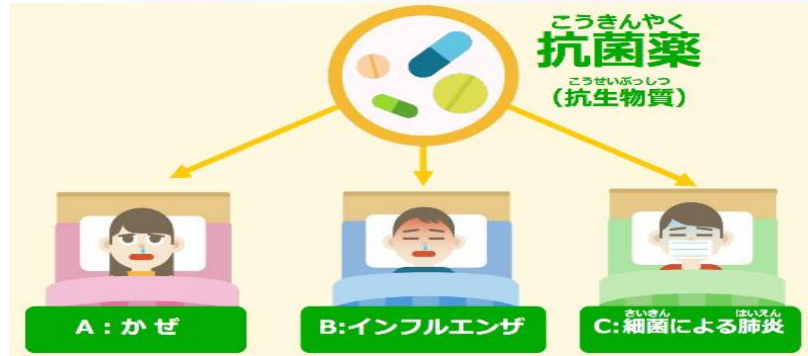
オアシスだより

薬剤耐性（やくざいたいせい）の話：

抗菌薬が効かない細菌が増えています！！

オアシス第一病院
副院長 小手川 勤

ばい菌（細菌やウイルス）が原因で、発熱などの症状がでる病気を感染症と言います。今回は感染症と抗菌薬（抗生物質）についての話です。



左の図を見て下さい。かぜ、インフルエンザ、肺炎はいずれも感染症ですが原因は違います。抗菌薬が効く病気はどれでしょうか？

正解はCです。細菌が原因の肺炎には、抗菌薬の効果が期待できます。しかし、**ウイルスが原因の風邪やインフルエンザに抗菌薬を使っても効きません**。抗菌薬は細菌にしか効かないのです。効きもしないのに、不必要に抗菌薬を使うと、いろんな害を生じます。その害一つが薬剤耐性です。**薬剤耐性とは、薬が効かなくなってしまうことです**。薬剤耐性の細菌は、抗菌薬を分解してしまったり、はね返したりしてしまいます。このため抗菌薬が効きにくくなり、肺炎などの感染症がなおりにくくなります。



抗菌薬（抗生物質）をはね返してしまう耐性菌

この薬剤耐性の細菌が急激に増えていることが世界的に大問題になっています。薬剤耐性を防ぐためには、どうしたらいいのでしょうか？

まず、抗菌薬（抗生物質）を使いすぎないようにすることが大切です。抗菌薬を使いすぎると病気の代表が風邪です。風邪の原因ウイルスをやっつける薬はこの世にありません。風邪は無理せずしっかり休養をとれば、薬を飲まなくても自然に良くなります。解熱剤などの薬を使うことはありますが、あくまで対症療法にすぎません。大切なことは、手洗いやマスク着用で予防することです。もし、風邪にかかってしまったら、こじらせないようにゆっくり休養をとることが大切です。たまに「風邪っぽいので抗菌薬を出して下さい」と言う患者さんがいます。しかし、**風邪で抗菌薬を使うことは、百害あって一利無しです**。抗菌薬が本当に必要かどうか、医師によく診てもらいましょう。

第38号 令和元年9月6日発行

リハビリコーナー



歩行や生活動作にたちまち支障が出易い殿筋。殿筋には大きく分けて大殿筋と中殿筋があり、骨盤のずれや体形に影響があります。

大殿筋はお尻のふくらみを作り、歩く、立ち上がる、階段を上るなど生活動作でよく使われ、とりわけ歩行では骨盤を安定させたり、前に進む役割を担っています。中殿筋も骨盤や歩行を支える筋肉で、衰えると足がもつれたり、踏み出しに力が入らず歩行が安定しません。

殿筋の衰えにより出やすい症状

膝痛、腰痛、冷え性、尿漏れ、足のもつれ、転倒しやすい等



5回～10回ほどを1セットとして、無理の無い範囲で行いましょう。

栄養コラム ～秋刀魚～

もうすぐ秋刀魚の美味しい季節になります。もうすでにご存じの方も多いと思いますが、ここでもう一度秋刀魚を美味しく食べる焼き方・選び方をご紹介します。

選び方

- ☆背中部分が青黒く光っていて、全体に身が締り張りのあるもの。
- ☆目が澄んでいて、口先や骨が黄色っぽい色をしているもの。
- ☆ウロコが多くついているもの。
- ☆腹は銀色で全体的に光沢があり、太っているもの。



【焼き方】

焼き網はあらかじめ熱しておきます。油や酢を塗っておくと皮の焼きつきを防ぐことができます。塩を振ります。塩を振るタイミングは焼く10～15分前。早すぎるとせっかくのうまみが水分とともに外へ出てしまいます。全体にすり込むことで生臭さも消えます。盛り付ける時に裏側になる面から加熱し、十分火を通します。表にする面はあっさりキツネ色程度に焼きます。焼き上がりの目安は、黒目の部分が白くなった時。身がくずれるので、焼き具合を見るために何度も魚を返さないように注意してください。