

自らの健康管理
ができる

11月は薬剤耐性対策推進月間です

～知っていますか？薬剤耐性（AMR）～

薬剤耐性とは、感染症の原因となる細菌に抗菌薬や抗生物質が効かなくなることです。

「かぜ」の原因は「ウイルス」です。抗菌薬は「かぜ」の時にのんでも効果はありません。自己判断でのんだり医師の処方を守らないと、治らないだけでなく副作用が出たり、「薬剤耐性菌」が生じて感染症の治療や予防の妨げになることがあります。

～「細菌」と「ウイルス」はどこが違うの？～

感染症という病気の原因のなかに、「細菌」と「ウイルス」があります。どちらも通常では目に見えないほど小さな生き物ですが、大きさ、つくり、増え方がまったく異なります。

細菌



大きさ：0.001mm (1μ) 程度

特徴：自分の仕組みの中で分裂して増える

細菌による病気の例：肺炎・中耳炎・膀胱炎

ウイルス



大きさ：0.00001～0.0001mm (0.01～0.1μ) 程度

特徴：他の生物の細胞を利用して増える

ウイルスによる病気の例：かぜ・インフルエンザ



かぜひいちゃった…

お医者さんで抗菌薬（抗生物質）をもらって早く治そう！

こんなふうに思ったことはありませんか？



しかし！

「抗 菌 薬」は「細 菌」に対抗するために作られた薬です。
かぜの原因はウイルスです！抗菌薬は効きません！

かぜやインフルエンザの原因は、ほとんどがウイルスです。抗菌薬は細菌に効果がある薬なので、ウイルスが原因となるかぜには効果がありません。

かぜの時に抗菌薬をのんでよくなってきたと感じたら、それは抗菌薬の効果ではなくご自身の免疫でウイルスをやっつけたのかもしれない。



～薬剤耐性菌とは？～

「薬剤耐性菌」とは、**抗菌薬が効かない**、もしくは**効きにくくなる**など、**抗菌薬に耐性を持った細菌**のことをさします。

私たちの皮膚の表面や腸などの体の中では、無数の細菌（常在菌）が、互いにバランスを保ち健康環境を守っています。体の中に入った細菌（病原菌）が病気を引き起こした時には、処方された抗菌薬をのんで治療しますが、その際に病原菌だけでなく、常在菌も一緒に排除してしまいます。

また、抗菌薬から逃れるため、病原菌が耐性をもった薬剤耐性菌に変化することもあります。

周りに常在菌がいなくなり、棲みやすくなった環境で、薬剤耐性菌が増えていくことになります。

～薬剤耐性菌が増える仕組み～

①通常時



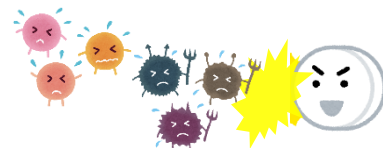
体の中には、様々な害のない細菌がたくさんいます。

②感染症発症



病原菌が増えると、感染症を発症します。

③抗菌薬治療



病原菌とともに体に害のない細菌も退治してしまいます。

④薬剤耐性菌が残る



病原菌が変化して生まれた薬剤耐性菌が生き残ります。

⑤薬剤耐性菌が増殖



体の中に薬剤耐性菌がたくさんいる状態になります。



薬剤耐性菌が増えると…

効果が見込める抗菌薬が少なくなり、感染症の予防や治療が困難になります。

～薬剤耐性菌を増やさないために～

不必要な抗菌薬をのまないようにしましょう



抗菌薬はかぜを治す万能薬ではありません。かぜやインフルエンザの原因となるウイルスに、抗菌薬はそもそも効果がありません。必要のない抗菌薬を求めないようにしましょう。わからないことは、お医者さんや薬剤師さんに聞きましょう。

抗菌薬を処方されたらきちんとのみましょう



お医者さんは、患者さん各々の体に合わせた抗菌薬を処方しています。処方された抗菌薬は、お医者さんの指示どおりにのみましょう。とっておいて、別の機会にのんではいけません。また、他の人に抗菌薬をあげたり、他の人の抗菌薬をもらったりしてはいけません。

感染症を防ぎましょう

正しい手洗い

石鹸と水でよく洗いましょう。
アルコール性の手指消毒剤も有効です。

ワクチン接種

感染症には、ワクチンで予防できるものがあります。



咳エチケット

咳やくしゃみのしぶきが飛ばないように、マスクをきちんとつけましょう。
マスクがない時は、ハンカチや袖の内側で口や鼻を覆いましょう。

