

なるほど健康講座

『抗菌薬耐性(AMR)と  
すぐできる感染症予防』



ハーモニークリニック  
医師 高橋 毅

「かぜ」に抗菌薬は効きません!

「かぜをひいたらお医者さんに行つてよく効く抗菌薬(抗生剤)をもらおう!」そんなふうに思っていますか?今では少しずつ知られてきましたが、実は抗菌薬は風邪やインフルエンザのウイルスには効きません。細菌とウイルスは違う性質を持ち、大きさ、構造、増え方が異なります。抗菌薬は細菌だけに有効な薬です。しかし、このような不適切な抗菌薬使用が病気を治りにくくしてしまっていることは、まだあまり知られていないかもしれません。

【抗菌薬耐性(AMR)とは?何が問題なのか】

過去には、肺炎や中耳炎などには、ペニシリン系抗菌薬や、マイコプラズマ肺炎などで使用するマクロライド系抗菌薬が、よく効く抗菌薬として多用されていました。しかし、これらの使い過ぎや不適切使用により、

薬に対する「耐性」を獲得した菌が世界的にも増えていきます。このように今まで効いていた抗菌薬で死滅しない細菌を「薬剤耐性菌」といいます。抗菌薬耐性(AMR)により治療できない場合には、効き目のある別の抗菌薬を使用する必要がありますが、現在世界的に新たな抗菌薬の開発は減少傾向にあります。薬剤耐性菌が増加する中で治療できる薬は出てこないという問題も、世界的な脅威となっているのです。

日本では厚生労働省委託事業としてAMR臨床リファレンスセンター(<http://amr.ncgm.go.jp>)が中心となつて、抗菌薬耐性対策に取り組んでいます。重点項目として、普及啓発・教育、同行調査・監視、感染予防・管理、抗微生物薬適正使用、研究開発・創薬、国際協力、の6つの項目がAMRアクションプランとして挙げられています。インフルエンザや風邪が流行している時期だからこそ、正しい知識を持ち、感染症予防を行いたいですね。

【すぐできる!3つの予防策】

それでは、感染症予防のためにできることはどのようなものでしょうか。前述のAMR臨床リファレンスセンターでは、①正しい手洗い、②咳エチケット、③ワクチ

ンの3つを推奨しています。どれも特別なことではなく、当たり前に行っていることです。今改めて、自分の生活を見直してみよう。インフルエンザワクチンについても、今年度接種されなかった方もいらつしやると思いますが、来年度は是非接種をお勧め致します。  
参考…AMR臨床リファレンスセンター  
<http://amr.ncgm.go.jp>

知ろう AMR、考えようあなたのウズリ  
あなたにもできる感染症予防  
Antimicrobial Resistance, AMR

正しい手洗い

咳エチケット

ワクチン接種

正しい手洗いを覚えよう

手洗いの正しい方法

約1,000,000個  
手洗い前のウイルス数

約100個  
手洗い後のウイルス数

正しい手洗い

STEP 0: 濡らす

STEP 1: 手のひら、手の甲、手の指、手のひら、手首をこすり合わせる

STEP 2: 手の甲、手の指、手のひら、手首をこすり合わせる

STEP 3: 手の甲、手の指、手のひら、手首をこすり合わせる

STEP 4: 手の甲、手の指、手のひら、手首をこすり合わせる

STEP 5: 手の甲、手の指、手のひら、手首をこすり合わせる

STEP 6: 手の甲、手の指、手のひら、手首をこすり合わせる

個人を守る  
ウイルスを減らすことで感染を防ぐ  
集団を守る  
ワクチン接種で集団免疫を高める