

風邪を引いたときに抗菌薬は不要？～耐性菌を増やさないために～

1：風邪に抗菌薬は効かない？

風邪は、「ウイルス」が鼻やのどにくっついて炎症を起こし、くしゃみ、鼻水、せき、たん、のどの痛み、発熱といった症状が起こります。風邪の原因は細菌ではありません。風邪の症状はいずれも、からだの免疫がウイルスと戦っているサインです。

抗菌薬（抗生剤）は細胞壁という細菌の壁を壊す効果があり、肺炎などの細菌による感染症には効果があります。一方、ウイルス感染が主体となる風邪には抗菌薬の効果はありません（図 1）。風邪を治すのはお薬ではなく、自身の免疫力です。医師が処方したり薬局で販売されている風邪薬は、風邪の症状を和らげるためのもので、原因のウイルスをやっつける薬ではありません。風邪に抗菌薬を使用しても、症状が早く改善することはなく、逆に下痢などの副作用を起こすこともあります。

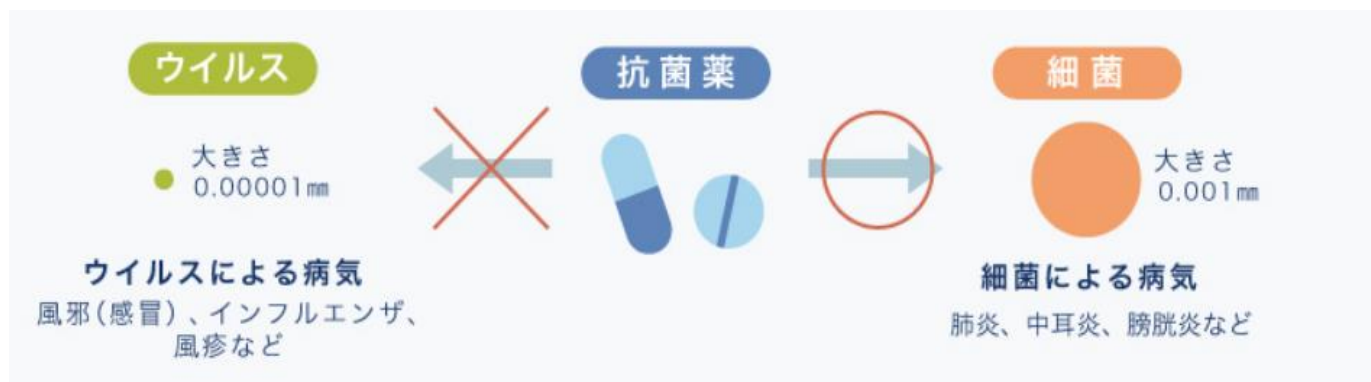


図 1

2：抗菌薬を乱用すると「耐性菌」が増える

抗菌薬は病気の原因となっている細菌だけでなく、さまざまな細菌に効きます。例えば、細菌には病原性のものだけでなく、常在菌（腸内細菌）のように人の粘膜に存在して腸内環境を整えてくれるものもあります。抗菌薬を使うと、人の腸にいる常在菌のうち抗菌薬が効く菌だけが死んでしまい、効かない菌（薬剤耐性菌）だけが生き残ります。生き残った薬剤耐性菌が増えて何らかの感染症を起こすと、抗菌薬が効かない菌であるため、治療が困難になる場合もあります。

抗菌薬の使用によって耐性菌が生じる可能性は常にありますので、抗菌薬は本当に必要なときだけ使用し、必要のないときは使わないことが薬剤耐性菌を増やさないためにとても大切です。

3：薬剤耐性菌が世界的な脅威に

薬剤耐性菌による死亡者数は増加しており、何も対策を取らない場合、2050年には薬剤耐性菌に関連する死亡者数は世界全体で年間1,000万人に達すると予想されています（図2）。耐性菌の問題にどう取り組むかについては、世界の医療での重要課題になっています。

2015年には世界保健機関（WHO）が薬剤耐性対策グローバル・アクションプランを発表して世界的な取り組みを進める方針を明確にし、加盟各国にアクションプラン作成を求めました。この方針に基づき、日本を含めた世界各国がアクションプランを作成し、足並みをそろえて薬剤耐性対策を進めていくこととなりました。このように、薬剤耐性菌は日本だけではなく、世界各国の大きな問題となっているため、すべての人々が協力して取り組んでいく必要があります。

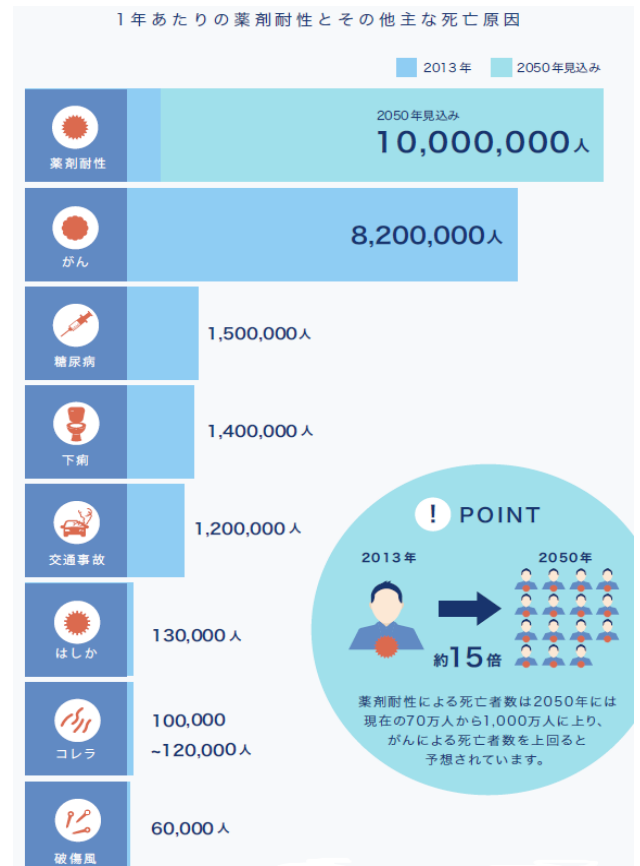


図2

4：私たちができること

医療機関を受診して風邪の診断で抗菌薬が処方された場合には「今回の風邪に抗菌薬は必要でしょうか」と担当の医師に尋ねてみるのも良いかもしれません。

また、薬剤耐性菌の拡大を防ぐためには、感染症にかかり抗菌薬を必要とする機会を少なくすることや感染症を周りに拡げないようにすることが大切です。そのためには、毎日の正しい手洗いをすることが重要となります（図3）。手を洗うことで、手についた病原体がからだに侵入するのを防ぐだけでなく、周りのひとに感染を拡げることが防げられるのです。現在も新型コロナウイルスの感染拡大が続いていますが、感染予防には正しい手洗いが有効です。細菌やウイルスが手指に付着したまま自宅や職場に入ると、ドアノブや手すりなどに細菌やウイルスを付着させてしまい感染を広げることにもつながります。手洗いは自身の感染を予防するだけでなく、周りの人に感染を広げないためにも重要です。手洗いは、日々の生活の中でできる、きわめて有効な感染対策ですので、日々の手洗いを心がけ、感染症にかからないように努めましょう。



図3