

記事に関連する「いたばし健康プラン」の基本方針や区民の行動目標を

で示しています。



健康を支える保健医療環境
の整備

11月は薬剤耐性対策推進月間です

～知っていますか？ 薬剤耐性菌～

「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。「**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。

～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



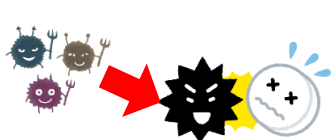
病原菌が増えると、感染症を発症します。

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。
医師や薬剤師の指示を守って服用しましょう。



抗菌薬を処方されたら

きちんとのみましょう

医師の指示通りに服用しましょう。
～NG例～
×とっておいて、別の機会に服用
×他の人の抗菌薬を貰ったり、あげたり



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。



～お薬手帳でできる AMR 対策～

お薬手帳は「抗菌薬の記録帳」です。

お薬手帳には、これまで使用した抗菌薬の情報が記録されます。

◆ お薬手帳を見せるメリット ◆

- ★飲み合わせを確認できる。
- ★重複した抗菌薬を防げる。
- ★アレルギーや副作用を伝えられる。
- ★適切な抗菌薬を選びやすくなる。



受診・薬局では毎回見せましょう。

病院でも薬局でも、**お薬手帳を見せる習慣**が AMR 対策につながります。



問合せ先：生活衛生課 医務・薬事係 03-3579-2124

こんな時はどうする？ (Q&A)



Q 熱があるから抗菌薬が必要？

A 発熱だけでは判断できません。原因によって必要・不要が決まります。

Q 症状が治ったら飲むのをやめてもいい？

A 医師や薬剤師の指示に従いましょう。自己判断で中止すると耐性菌が増える原因になることがあります。

Q 子どもの風邪にも抗菌薬は必要？

A 多くの風邪はウイルス性です。医師が必要と判断した場合のみ使います。



抗菌薬は未来へ残したい「大切な資源」です。

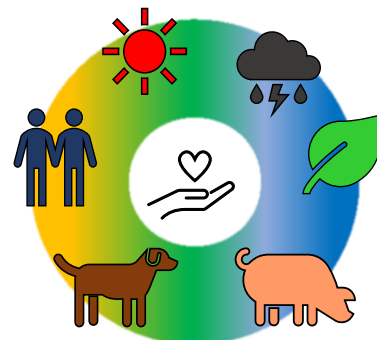
一人ひとりの正しい使い方が、家族や地域、未来の子どもたちを守ります。

問合せ先：生活衛生課 医務・薬事係 03-3579-2124

「ワンヘルス (One Health)」も意識してください



ワンヘルスとは、ヒトの健康・動物の健康・環境の健全性は密接に関連しており、これらを一つ (One) のものとして捉え、一体的に守っていこうという考え方です。



問合せ先：生活衛生課 医務・薬事係 03-3579-2124

発行：健康推進課 健康づくり・女性保健係