

あざみ通信

〒393-0047
長野県諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6
TEL.0266(28)0505 FAX.0266(28)0550
E-mail. mail@azami-clinic.jp

 あざみ胃腸科クリニック

▶特集 薬剤耐性菌とは
▶スタッフコラム もちパン

▶胃と腸の話 空腹時に薬を飲んで大丈夫？
▶食べ物よもやま話 れんこん

大晦日に食べるものと言えば、年越しそば。江戸時代から始まった日本の代表的な風習です。年越しそばの由来は諸説ありますが、細長いそばを食べることで延命長寿を願った説、金細工師が金粉を集めるのにそば粉を使っていたことから、金運を担いで食べる説などが有力だそうです。新年の幸福と健康を祈って年越しそばを食べましょう。



日本は抗生剤使用大国

細菌感染症の治療薬として処方される抗生物質（以下抗生剤）。1929年、イギリスの医師アレクサンダー・フレミングは青かびから感染症の原因となるブドウ球菌の発育を抑えるペニシリンという抗生剤を発見しました。ペニシリンは細菌感染症に対する特效薬として20世紀最大の発見の一つと言われ、当時戦争で負傷した多くの兵士の命を救いました。ペニシリンに続き、当時不治の病と言われた結核に効く抗生剤（ストレプトマイシン）も発見され、これらの抗生剤の発見により世界の医療は進歩し、人類の平均寿命は飛躍的に伸びたといわれています。

このように抗生剤の恩恵にあずかってきた私たちですが、抗生剤が世間に普及し始めた1940年代頃より抗生剤に耐性を示す薬剤耐性菌（次項参照）が次々に出現し始めました。近年、抗生物質の不適切な利用により、薬剤耐性菌は世界中に拡散し問題になっています。現在、薬剤耐性菌が原因の死者は世界中で年間70万人ほどですが、2050年には1000万人を超えるといわれています。この数は現在のがんによる死者数を上回ることになり、世界的各地で対策が取られています。特に日本は世界的に見ても抗生剤使用の多い国の一つです。政府は毎年11月を“薬剤耐性対策推進月間”と名付け、適切な抗生剤使用を呼び掛けています。



薬剤耐性菌とは

私たちの体内の細菌は抗生剤の使用により自らの存在が脅かされそうになると、一部の菌は自らの性質を抗生剤に耐えられるような薬剤耐性菌に変化させます。抗生剤を使えば使うほど薬剤耐性菌は増えていき、薬剤耐性菌の中でも作用機序の異なる2種類以上の抗生剤に耐性を示す菌を多剤耐性菌と呼んでいます。

薬剤耐性菌は普段は病原性の低い菌なので健康な人の体内に入ってもすぐに病気になるわけではありません。しかし免疫力が低下した人や高齢者がこれに感染すると、抗生剤が効きにくい治療が難航し重症化します。中には抗生剤が全く効かない菌もあり、薬剤耐性菌による感染症は感受性菌（抗生剤の効く細菌）による感染症と比べて死亡率が高くなっています。

薬剤耐性菌の感染経路は接触感染といわれており、人の手を介し容易に他の人に感染します。そのため病院や施設などの閉鎖空間では集団感染（院内感染）することが多くあり、医療現場で深刻な問題になっています。また薬剤耐性菌は日本だけの問題にとどまりません。旅行中などに海外の病院に入院、入院中に耐性菌に感染したり、耐性菌の流行地域で感染してしまう場合もあります。細菌はしたたかです。新しい抗生剤が開発されても、次から次へと耐性菌ができます。そのため抗生剤が開発されて以来、抗生剤と薬剤耐性菌のいたちごっこ状態が続いています。



かぜやインフルエンザに抗生剤は効かない

前項で抗生剤は“細菌感染症”に効果があるとお話しましたが、普段罹患する風邪や胃腸炎などの“ウイルス感染症”に対して効果があるのでしょうか？細菌とウイルスは人に感染症を引き起こす目に見えない微生物ですが、全く異なる生物で以下のような違いがあります。

| | 細菌 | ウイルス |
|--------|-----------------|-------------------------|
| 増殖 | 自己増殖できる | 人や動物の細胞の中に入らなければ増殖できない |
| 大きさ | 1μm | 0.01μm |
| 主な菌 | 大腸菌・ブドウ球菌・結核菌など | インフルエンザウイルス・ノロウイルスなど |
| 代表的な疾患 | 肺炎・腎盂腎炎・胆管炎など | いわゆるかぜ（鼻かぜ・喉かぜなど）、胃腸炎など |
| 抗生剤 | 効果がある | 効果がない |

喉が痛い、鼻水が出る…などの風邪症状で来院される方に「抗生剤を飲むと早く治るので処方して欲しい」という方がいますが、多くの風邪やインフルエンザ、胃腸炎はウイルスが原因で起こります。そのため抗生剤を内服しても、百害あって一利なしで全く効果はありません！

不必要な抗生剤内服はやめよう！

薬剤耐性菌の対策について、厚生労働省は医療機関に適切な処方と呼び掛けるとともに、患者さんにも抗生剤の対する間違った思い込みなく適切に内服するよう呼び掛けています。抗生剤の乱用を防ぐことは、将来自分が重症感染症になった時に命を守ることに繋がります。一刻も早く無駄な抗生剤使用を世界中からなくし、恐ろしい耐性菌の出現を防がなければなりません。

1.むやみの抗生剤の内服をしない

“風邪には抗生剤が効く”と信じている人もいますが、風邪やインフルエンザなどのウイルス感染症に抗生剤は効果がありません。必要以上の抗生剤内服は耐性菌を増やすばかりか、副作用の原因になります。抗生剤を人からもらって飲んだり、処方を希望しないようにしましょう。

2.抗生剤は指示を守って内服する

症状がなくなったからと言って自己判断で抗生剤の内服を中止すると、効果が不十分な上に、耐性化を容易にします。薬は医師の指示通りに内服しましょう。

3.手洗いで普段から感染対策を

細菌やウイルスの多くや薬剤耐性菌は手を介して感染するので普段から手洗いを心がけて行い、感染防止に努めましょう。また定期的な運動やバランスのよい食事などで普段から抵抗力をつけておくことも大切です。



胃と腸の話 空腹時に薬を飲んでも大丈夫？

よく、「ごはんが食べられなかった時も食後の内服薬を飲んでもいいものか」と聞かれることがあります。胃腸炎で食べれない時や、胃カメラの検査などで朝食抜きでいなければならない時などは心配ですね。

実際、食後の薬であっても、絶食時であろうと大概内服は大丈夫です。いえ、大切な内服薬は基本的には食べていなくても必ず決まった時間に飲まなくてはなりません。

痛み止めや解熱剤など消炎鎮痛剤と呼ばれるものは胃粘膜を痛める可能性がありますので、できるだけ食後のほうが望ましいと思われれますが、しっかり胃薬を服用していればそのような薬であっても問題なく使用できます。

また、抗生剤などは、腸内細菌を痛めてしまい、胃腸症状を起こすことがあります。これ

は食事の有無とはあまり関係がありません。

そのほか、糖尿病の薬は絶食時に内服すると低血糖を起こす可能性がありますので、そのたび主治医に聞く必要があります。

つまり、食後の薬であろうと糖尿病の薬でなければ基本的には食事の有無にかかわらず内服が可能です。毎日定期的に内服するよう処方されているような薬は大事なものですので食べなくてもきちんと内服をしましょう。

もし食事が摂れない時には自己判断で中止をするのではなく、心配な時にはきちんと処方した医師やかかりつけの薬局に問い合わせるよう心がけましょう。



12・1月院内展示の御案内...

現在院内で箕輪町在住の足助宗雄氏による木彫り・立体書画・刻字の作品展を開催しています。心温まる作品の数々をお楽しみ下さい。

足助宗雄氏 木彫り・立体書画・刻字展



スタッフコラム もちパン 看護師 春日文代

【材料】

| | | | |
|---------------|--------|------|--|
| 切餅 | 2個 | | |
| A 薄力粉 | 100g | | |
| 砂糖 | 小さじ1 | | |
| 塩 | 小さじ1/4 | | |
| ベーキングパウダー | 小さじ1 | | |
| B コーヒー用粉末クリーム | | 大きじ1 | |
| お湯 | | 大きじ5 | |
| マーガリン | | 小さじ1 | |
| 溶き卵 | | 大きじ1 | |

【作り方】

- ①ボールにAを入れ、混ぜる。
- ②耐熱容器に4つに切った餅と、混ぜ合わせたBを大きじ3入れ、600wのレンジで1分加熱。均一になるようにスプーンで混ぜる。
- ③②に残りのBを加え混ぜ、冷めないうちにマーガリンを加える。
- ④①に③と溶き卵を加え、折りたたみながら混ぜこむ。
- ⑤生地を4等分し丸め、表面に溶き卵を塗り、オーブントースター1000wで10～15分焼いて出来上がり！（焦げるようならアルミ箔をかぶせる）

食べものよもやま話

12月 れんこん

年末年始
休暇のお知らせ

12月29日(土)午後
～1月3日(木)

良いお年をお迎えください



穴が空いているその形から「見通しがきく」として縁起物とされ、お正月料理に使われるれんこん、漢字で「蓮根」と書きます。しかし実際は蓮(はず)の根ではなく、地下茎という茎がふくらんだ部分です。ちなみに蓮の語源は花びらが落ちた後の実の部分が蜂の巣に似ている事から「ハチス」と呼び、それがつまって「ハス」になったと言われています。蓮の地下茎は水底の泥の中で肥大化し、それがいくつかの節でつながっています。これらの節の中でも芽に近い端っこの「第一節」が一番軟らかく、第二、第三と芽から遠くなるにつれて繊維が増えて硬さが増します。第一節は「芽バス」とも呼ばれシャキシャキとした食感を生かしたサラダや酢の物に最適です。

れんこん料理を白く仕上げたいのに、黒く変色してしまったという事はないですか？これは、れんこんに含まれるポリフェノールの一種のタンニンが、空気に触れることで褐色化したり、鋼の包丁に触れたり、ステンレスや鉄製の鍋で調理する事でタンニンと鉄が化学反応して黒く変色してしまったのです。

変色によって味が落ちる訳ではありませんが、切ったそばから酢水に漬けたり、加熱する際に酢やレモン汁を加えると変色が防げます。ただし、水に漬けすぎると栄養も抜けてしまいますので、短めにしましょう。

れんこんを折り、ゆっくり引き離すと細い糸を引きます。これはムチンという物質で、胃の粘膜の保護・修復作用や鼻・目・喉などの粘膜を増強させる作用があり、たんぱく質や脂質の消化促進作用もあるそうです。ムチンは水に溶け易く熱に弱い性質があるので、生のまますりおろした汁や加熱時間が短い料理にするとムチンを有効活用できます。

12月が出回り最盛期。シャキシャキ、ほくほく、もちもちいろいろなれんこんの食感を味わってみてください。

