

ご感想、情報は・Eメール life@sankei.co.jp
・FAX 03・3270・2424

い抗生物質をもらえばいいのではないかと思われた方が多い。実際、日本において風邪患者の60%以上に抗生物質が投与されているという報告が平成21年になされています。6年以上前の研究ですが、最近の状況とそれほどかけ離れていないと思われる。こういう現状がありますから、「風邪のときに抗生物質を飲んだ方がいい」と考えるのはむしろ普通のことでしょう。

治るといふような明らかな効果は認められていません。むしろ下痢などの副作用が多くなる。理屈で考えても、風邪の原因がウイルスであることからすれば、細菌にしか効果のない抗生物質は、ウイルスが原因の風邪に対しては効果がないと考えるのが合理的でしょう。

ただし、風邪といっても結果的には肺炎だったということがある。抗生物質を早めに飲んでおけば肺炎にならずに済んだのに、抗生物質の投与で必ずしも早く治るわけではないという研究結果があります。風邪患者の60%に抗生物質が使われているという現状は、無駄な治療が多く行われているということにすぎません。風邪と言われたら、ひとまずは抗生物質なしで経過を見る勇氣が必要です。風邪なのに抗生物質を出されたような場合、抗生物質が本当に必要かどうか、医者に説明を求めるといいかもしれません。

〔武蔵国分寺公園 名郷直樹
クリニック院長〕

風邪に抗生物質は必要ない

前回、市販の風邪薬で風邪が早く治ることはないことについて書きましたが、それから医者にかかって風邪薬をもらえばいいと思っただけで済ませないで、市販の風邪薬もどっちも同じものです。ただ、医者が出す風邪薬は個々の症状を狙い撃ちしたものです。症状と関係のない余計な薬を飲まずに済むといういい面はありますが、それでもやはり早く治るわけではないのです。

家庭医が教える 病気のはなし

85

ということがあるのも事実です。しかし、これについても2年前、150万人以上を檢討した大規模な研究が報告され、1万2千人以上の風邪の患者に抗生物質を使ってようやく1人の肺炎による入院を予防できるほどの効果しかないことが示されています。また、鼻水が黄色くなったときは細菌が原因の副鼻腔炎で抗生物質が必要だと考えられています。これについても、実際に細菌が原因になっていることは1割にも満た

「栄養バランス」手軽に実現 プレートを活用、がん患者の自炊に助言

できれば体にいいものを食べたいが、自炊はしんどい。そう思っているがん患者や経験者に対し、国立がん研究センター中央病院(東京都中央区)の宮内真弓・栄養管理室長は「抜けるところは手を抜いて。少しの工夫で栄養バランスの良い食事はできます」と助言する。

がんでは多くの場合、食事制限はないが「全身状態を整えるため、バランス良く食べることが大切」と宮内さん。

1回の食事の望ましい組み合わせとして宮内さんがよく例に挙げるのが、主食にごはん、主菜のタンパク質に肉、魚、豆腐、卵のいずれか。それに野菜を1皿加え



栄養バランスを意識するのに役立つプレートを手にする宮内真弓さん

る。量は生野菜なら両手のひらに乗るくらい、加熱した野菜なら片手分。これを朝昼夕の3回食べ、1日1本の牛乳、果物1個を加えればベストだ。

食事は目で楽しむ要素も大きい

ため、本来はきれいな食器に盛るのが望ましい。だが、バランスを重視して品数を増やすと、体調が思わしくない時には特に、食器洗いなどの後片付けが負担だという声が少ない。

そこで宮内さんが最近勧めているのが、スペースを幾つかに区切ったプレート。磁器や樹脂製などがあり、「主食」「主菜」「野菜」などと盛る場所が示してある商品も市販されている。

自分で調理したごはんやおかずを盛ってもいいし、スーパーなどで買った総菜や弁当をプレートに盛り付け、足りない品目は足し、余ったものは次の食事に回す。そうすれば、無理なくバランスが整った食事ができ、洗う食器も1枚で済む。「簡単でも、まずは必ず食事を取ること。次にバランスを考えて」と宮内さんは話している。

特集 死に場所選び 活本 ソナエ 冬号 ¥840+税

心房細動で脳梗塞が起る仕組み

見しに区録しす 濃のとなテア