なるほど健康教室 [191]

●抗生物質（抗菌薬）の適正利用について

不適切な抗生物質の使用によって、世界的に薬剤耐性菌が増加したことが国際社会でも問題になり、２０１５年の国際会議でグローバル・アクション・プランが採択されました。我が国でも２０１６年にアクションプランが決定し、適切な薬剤を必要な場合に限り、適切な量と期間使用することを徹底するために、厚生労働省や関係省庁が連携し対策を推進することになりました。

薬剤耐性は英語でAntimicrobial Resistanceといい、ＡＭＲと略されます。ＡＭＲは細菌、ウイルスなど幅広い範囲でみられますが、近年、細菌のＡＭＲが注目されています。細菌に使用する抗微生物薬を抗生物質（または抗菌薬）といいますが、抗生物質を使用すると、抗生物質が効く菌はいなくなり、ＡＭＲをもった細菌が生き残ります。その後、ＡＭＲをもった細菌は体内で増殖し、人や動物、環境を通じて世の中に広がります。抗生物質の不適切な使用はこれを助長します。

ＡＭＲが原因で亡くなった人の数は、２０１３年に世界で少なくとも70万人とされ、何も対策をしなければ、２０５０年には1千万人に増えると予想されています。特に免疫力の弱い乳幼児や妊婦、高齢者、持病がある人は、感染症にかかると重症化しやすいため、薬剤耐性菌が広まり、使用できる抗生物質が減ると命の危険が高まります。この他にも薬剤耐性菌を保菌しているものの、感染症を発症していない人が、知らないうちに多くの人と接触することで薬剤耐性菌がまん延してしまう「サイレント・パンデミック」という事態も危惧されています。

それでは抗生物質のどういった使用方法が不適切なのでしょうか？まず風邪に抗生物質は効きません。風邪薬として抗生物質を服用することは大きな問題があると言えるでしょう。その他にも、処方された抗生物質を途中でやめる、服用回数を守らないなどのこともＡＭＲの原因になり得ます。

薬剤耐性菌には有効な抗生物質がないことがあるため、感染しないことも大切です。日頃から、正しい手洗いやアルコール消毒を励行しましょう。一人一人が、抗生物質に対する正しい知識を持ち、正しい使い方をすることで、薬剤耐性を広げないようにしましょう。

食推さんの 食べてみんさい おいしいけぇ！

甘辛味でご飯がススム チキンチキンレンコン

材料（２人分）

- 鶏モモ肉…180g
- レンコン…150g
- ゆでエダマメ…25g
- 塩…少々
- こしょう…少々
- 片栗粉…適量
- 揚げ油…適量

A
- ゴマ（お好みで）…適量
- 砂糖…大さじ1/2
- 酒…大さじ1/2
- みりん…大さじ1/2
- 濃い口しょうゆ …大さじ１

●エネルギー 392kcal/人　●食塩相当量 1.9g/人

作り方

①鶏モモ肉は一口大に切って、塩・こしょうを軽く振り、片栗粉をまぶしておく。レンコンは皮をむき、少し厚めのいちょう切りにする。レンコンの水気を切り片栗粉をまぶしておく。

②揚げ油を170℃～180℃に熱し、①のレンコンを揚げる。レンコンが揚がったら取り出し、①の鶏モモ肉を火が通るまで揚げる。

③レンコン、鶏モモ肉共にキッチンペーパーで余分な油を取っておく。

④フライパンにAの調味料を全て合わせ入れ、強火で沸騰させる。沸騰したら一旦火を止める。

⑤③を④のフライパンに入れて、しっかりとからませる。

⑥好みでゴマを降りかけ、ゆで枝豆を入れてまた混ぜ合わせる。しっかりとたれが具材に絡んだら出来上がり。