

## 風邪の対処法

風邪のおよそ8割以上はウイルスによるものです。

現在、風邪のウイルスを退治する薬はありません。

風邪の治療は、対症療法（症状を和らげる治療）が基本となります。

ウイルスをやっつけるには薬ではなく、免疫力を高める（冷えないようにする、温まる、体を休める、うがいをするなど）ことが、主となります。（悪化したり、普段と異なる症状が出るようであれば、早めに受診してください。そうでなければ、様子を見てください。）

抗生剤は細菌による風邪（1～2割くらい）に使います。

使いすぎたり、中途半端に使うと耐性菌という抗生剤の効かない細菌ができていざという時に効かないという事になります。

### 薬剤耐性菌を増やさないために実践したいこと

- ・風邪はウイルス感染症なので抗菌薬は基本的に無効と知る
- ・処方された抗菌薬は症状が改善しても残さず飲み切る
- ・残っていた抗菌薬を飲まない
- ・抗菌薬を人にあげない、もらわない
- ・「何の薬ですか」と医師や薬剤師に尋ね、薬の種類を知る
- ・正しい手洗いや予防接種などで感染症予防に努める

\*WHOの資料などを基に作成