

「風邪と風邪薬」



深浦診療所 医員 守田 和正

今回は風邪と薬についてお話します。

風邪とは「ウイルス」に感染することで咳、鼻水、喉の痛みなどの様々な症状を起こす症候群のことで、主にライノウイルスやコロナウイルス、RSウイルスなどが原因になります。

2020年の国立国際医療研究センターの調査によると、10代・60代の7割、20代の6割近くの人が「抗生物質は風邪に効果がある」と誤解していました。

抗生物質は抗菌薬とも呼ばれ、ウイルスではなく細菌を殺す薬です。ウイルスと比べて細菌の大きさは10-100倍ほどで、構造も全く違うため、細菌を殺す抗生物質を使っても全くウイルスには効きません。

効かないばかりか、抗生物質が効かない「耐性菌」を作ってしまったたり、お腹の善玉菌を殺して下痢になったり、体に合わずアレルギー反応が出たりとリスクも数多くあり、また費用もかかります。そのため、風邪では抗生物質を使用しないのが一般的です。

細菌に対する抗生物質のような特效薬は、残念ながらごく一部のウイルス（インフルエンザなど）にしかありません。

そのため、風邪のウイルスは自分の免疫で退治する必要があり、そのためには十分に水分や栄養を摂取し、ゆっくりと休養をとることが重要です。症状をやわらげるために解熱剤や痛み止め、咳止めなどを使うこともあります。

しかしながら、日本中で特に咳止めや去痰薬が不足しています。風邪薬以外でも今年9月には全医薬品の約23%の薬が供給停止や出荷調整中であると報告されており、実際深浦町でも必要な薬が手に入らなくなってきています。

そこで薬に頼らない咳止めとしては「ハチミツ」が有名です。1歳未満の乳児にはボツリヌス症の懸念があるため絶対に与えてはいけませんが、スプーン1杯（2.5ml）のハチミツをそのまま舐めたり、ハチミツミルクやハチミツ入りコーヒーを飲むことで咳止めよりも咳が減ったという報告が多数あります。今年9月に東京理科大学などの研究でハチミツに含まれる新規化合物「メルピロール」が鎮咳成分であると発表され、今後さらなるハチミツ研究が期待されています。咳でお困りの方は一度試してみたいはいかがでしょうか。

治療の話をいろいろしましたが、そもそも薬を使わなくてもすむように、予防が最も重要です。こまめにうがい・手洗いをし、人混みではマスクをつけるなど感染対策をしていただければ幸いです。

11月は児童虐待防止推進月間です

令和元年6月に児童福祉法等が改正され、こどものしつけに際して体罰を加えてはならないことが明記されました。

親が「しつけ」と考えていても、体罰にあたる行為になることがあります。例えば、こどもが思ったとおりに行動してくれず、言うことをきかないから「こどものしつけのため」と叩くことは、「しつけ」ではありません。これは「体罰」にあたります。

◇「しつけ」と「体罰」の違いとは？

- ・「しつけ」とは、こどもの人格や才能などを伸ばし、社会において自律した生活を送れるようにすることなどの目的から、こどもをサポートして社会性を育む行為です。
- ・「体罰」とは、こどもの身体に何らかの苦痛を引き起こし、または不快感を意図的にもたらす行為（罰）です。どんなに軽いものであっても体罰に該当し、法律で禁止されています。（叩く・蹴る、長時間正座させる、どこかに閉じ込める など）

体罰などによってこどもの行動が変わったとしても、それは恐怖心などによって行動した姿であり、自分で考えて行動した姿ではありません。体罰以外でも、こどもの心を傷つける暴言や怒鳴りなど、これらはこどもの成長・発達に悪影響を与えることがすでに科学的に明らかになっています。

全てのこどもには社会全体で、すこやかな子育てが推奨されています。

◇こどもとの関わり方の具体的な工夫のポイント

- ①こどもの気持ちや考えに耳を傾けてみましょう
こどもは「受け止めてもらえること」で大切にされていると感じます。
- ②「言うことをきかない」にもいろいろあります
本人なりに考えがある、体調が悪い、気をひきたいなど、こちらが思ってもみないこともあります。「イヤだ」は本人の気持ちで、これ自体はいけないことではないです。
- ③こどもの成長・発達によって異なることがあります
こどもの年齢や成長・発達状況によってできること・できないことがあり、個人差もあります。
- ④こどもの状況に応じて、身の周りの環境を整えてみましょう
- ⑤注意の方向を変えたり、こどものやる気に働きかけてみましょう
こどもはすぐに気持ちを切り替えるのが難しいですが、時間的に可能なら、待つことで変化するかもしれません。
- ⑥肯定文でわかりやすく、時には一緒に、お手本に
- ⑦良いこと、できていることを具体的にほめましょう
こどもにとってほめてもらえることは嬉しいだけでなく、自己肯定感を育むことになります。



子育てはとても大変なものです。困ったときはひとりで悩まないで、自分の気持ちをお話してみませんか。

問合せ先 深浦町役場 健康推進課 ☎0173-82-0288

「農地の所有権移転・地目変更・転用許可申請」・
「遺産分割協議」等々
行政事務にかかわる「お悩み」のことについて、
お気軽にご相談を！！

行政書士 **岩谷 司 事務所**

【青森県行政書士会所属】

住所 038-2501 青森県西津軽郡深浦町大字柳田字築棒沢133番地11
電話・FAX 0173-76-2753



たむら歯科

院長 田村 誠
〒018-2673 八峰町八森字中家後4番6
TEL:0185-74-6788

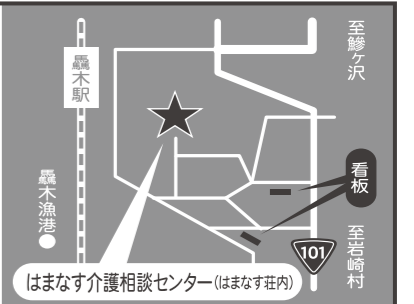
診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	休
14:30~18:00	○	○	○	○	○	休	休

居宅介護支援事業所 介護でお困りの方、ご相談下さい！
はまなす介護相談センター

深浦町は今
高齢化率50%超!!
(もはやみんなの課題)

働きながら
子育てしながらの
介護って??

様々な介護の
悩みに
本気で向き合う!



まずはお電話を TEL0173-82-0515

西津軽郡深浦町大字轟木字津山118-44
http://www.hamanasuso.com

社会福祉法人 西寿会 はまなす荘