

【呼吸器感染症のくすり】

肺炎の治療には原因となった菌を抑える**抗菌薬**が使われます。肺炎球菌などの細菌性肺炎に対してはペニシリンやセフェム系など抗菌薬が使われます。マイコプラズマ、クラミジアなどによる肺炎には、マクロライド系やテトラサイクリン系の抗菌薬が使用されます。抗菌薬は、症状が良くなったと思いきや中途半端に服用を止めると、菌が再び増えて症状がぶり返したり、次に飲むときに、菌になれて（耐性）効きにくくなることもあるので、医師に指示された期間は必ず服用しましょう。

インフルエンザの治療薬としてウイルス自体に作用し効果を示す**抗ウイルス薬**がいくつかあります。A型インフルエンザには、塩酸アマンタジン（シンメトレル）、ザナミビル水和物（リレンザ）、あるいはリン酸オセルタミビル（タミフル）、B型インフルエンザにはザナミビル水和物、あるいはリン酸オセルタミビルが投与されます。これらの抗ウイルス薬はインフルエンザには極めて有効で、発病早期（症状が出現して48時間以内）に開始すれば、発熱などの症状持続期間を1～2日程度短縮し重症化を予防することができます。また、高齢者、心疾患、糖尿病、あるいは慢性呼吸器疾患などの基礎疾患を有する患者さんでは、インフルエンザに合併して肺炎を起こすことがあるので、予防的に抗菌薬の投与が行われます。

（薬剤師 田淵 真弓）

【感染症に負けない食事】

◎ 偏った食材による免疫力低下に御用心◎

限られた食材で簡単なコンビニ弁当やファーストフードを続けて食事するとビタミンやミネラルに偏りが生じ質の良いたんぱく質も摂れません。また、インスタント食品や菓子などにはミネラル類はわずかです。このような不規則な食生活・不摂生を続けていると慢性的な低栄養状態から免疫力が低下し、風邪などをひきやすくなり、場合によっては肺炎になることもあります。

予防策は栄養バランスの良い食事を摂ることですが、特に**ビタミンA・C・E**と**たんぱく質**をしっかり摂りましょう。

- ・ビタミンA…粘膜を強化しウイルスの進入を防ぎます(**レバー、かぼちゃ、人参**など)
- ・ビタミンC…白血球の働きを強化し免疫力アップ(**ブロッコリー、かぶの葉、いちご**など)
- ・ビタミンE…酸化を防ぎ血行を促進します(**納豆、モロヘイヤ、アーモンド**など)

これらのビタミンは抗酸化作用があり、基礎的な抵抗力アップにもつながります。

- ・たんぱく質…体の機能を正常に保ち、免疫の働きを高めます(**魚、大豆製品、卵、肉**など)
- そのほか、**鉄(レバー、ひじき、小松菜)**や**亜鉛(貝類、牛肉)**などのミネラル、感染症などに対する抵抗力をつける**パントテン酸(レバー、納豆、さつまいも)**など、**食物繊維(野菜、海藻類)**なども欠かせない成分です。

コンビニ弁当やファーストフードの食事が多い場合は、できるだけ品揃えの多い店で単品おかずを加えてみましょう。

（管理栄養士 西久保百合子）

くす 通信

第74号

2005.2.1

呼吸器感染症について 呼吸器感染症のくすり 感染症に負けない食事



くす（樟）は常緑の広葉樹で、熊本城内に多く見られます。種々の精油成分を含み、良い香りがします。樟脳をはじめ色々な薬用成分が抽出されるなど有用な薬用樹でもあります。また、くすし（薬師）とは、医師のことを指し、くすしぶみ（薬師書）は医術に関する書物のことを言います。本紙はこのくすにあやかり、健康な生活を送るために情報を提供します。気楽に読んで健康を守りましょう。

診療時間 8:30~17:00

(診療受付時間 8:30~11:00)

ただし、急患はいつでも受診できます。

(診療科目) **総合医療センター** (総合診療科、血液・膠原病内科、内分泌・代謝内科、腎臓内科(腎センター)、神経内科(脳神経センター)、呼吸器科(呼吸器センター)、**心臓血管センター** (循環器科、心臓血管外科)、**消化器病センター** (消化器科)、精神科、神経科、小児科、外科、小児外科、整形外科、脳神経外科(脳神経センター)、皮膚科、形成外科、泌尿器科、産婦人科、**感覚器センター** (眼科、耳鼻咽喉科)、気管食道科、リハビリテーション科、**画像診断・治療センター** (放射線科)、麻酔科、歯科・口腔外科、**救命救急センター**、人間ドック、脳ドック

診療科の特色：呼吸器センター (呼吸器科)



当科では主に、咳、痰、発熱、呼吸困難などの症状から、かぜ、肺炎、気管支炎、気管支喘息を有する患者さんを対象として診療しています。また、健康診断で

胸のレントゲン写真異常を指摘された方や、たばこによって肺気腫になった方も受診されます。更に、当院へは熊本一円の病院から患者さんの紹介を積極的に受けています。呼吸器症状を有する方やレントゲン写真が気になる方は、かかりつけの先生へ、当院への紹介受診をお気軽に御相談ください。

【呼吸器感染症について】

日常は、健康に過ごしている方に起こる肺炎のうち、最も頻度が高いのは**肺炎球菌肺炎**です。これは汚い痰が出て、高い熱が出ます。古くからあるペニシリンという抗菌薬が良く効きます。肺炎球菌にはワクチンがありますので、慢性気管支炎や肺気腫をもっておられる方は病院に御相談下さい。

次に多いのは**マイコプラズマ肺炎**です。これは以前、4年に一度の流行があり、オリンピック病とも言われ、子供にも多い肺炎です。高齢の方にはみられませんが、似たような肺炎として**クラミジア肺炎**があります。いずれも痰は少ないのですが、咳がひどい特徴があります。稀にひどい肝機能異常が出てくる場合があります。

これらは飲み薬の抗菌薬が良く効くので、咳止めだけの使用は“臭いものに蓋をする”こととなりますので、長引く咳症状を有する方は、呼吸器科への相談をお勧めします。

これからの時期、流行してくるのは**インフルエンザ**です。今は外来で15分程で診断がつき、2日以内に服薬すれば直ぐに薬が効きます。ただし、高熱や節々が痛いといった典型的な症状が無い方も多いので、気になったら検査を受けるようにしましょう。

結核は今も昔も問題になる感染症です。

現在、血の付いた痰が出る結核は少なく、呼吸器症状が全くない結核も増えています。微熱や寝汗、食欲低下、体重減少といった症状で見つかる場合も少なくないので、そのような症状がある方は一度、胸のレントゲン写真をとってみてはいかがでしょうか。10年以上も前は何年も入院治療していましたが、結核の治療は年々進歩しており、最近では1年以内の治療で済む場合が多くなっています。

SARSは全世界で問題となっている感染症ですが、幸い大流行のきざしはみせていません。これから海外へ行かれる方は、渡航先の情報に十分注意するようにしてください。

(呼吸器科医長 森松 嘉孝)

国立病院機構熊本医療センター

(前 国立熊本病院)

NATIONAL HOSPITAL ORGANIZATION KUMAMOTO MEDICAL CENTER



〒860-0008 熊本市二の丸1-5
電話 096 (353) 6501 (代表)
FAX 096 (325) 2519

ホームページ <http://www.hosp.go.jp/~knh>