

### 薬剤耐性とは、抗菌薬が効きにくくなる、または効かなくなること

細菌が原因の感染症に有効なのが、原因となる細菌を殺したり、増殖を抑制したりする働きを持つ「抗菌薬」です。

しかし1980年以降、**従来の抗菌薬が効かない「薬剤耐性」を持つ細菌が世界中で増加し続けています。**このため、感染症の治療が困難になるケースが多くなっています。

### どうして薬剤耐性は広がるの？

抗菌薬は、細菌にとっては猛毒です。そのため、細菌はあの手この手でその毒から逃げ延びようとします。

**指示された服用方法を変更してしまうと、残った細菌から耐性菌が出現する可能性が高くなります。**こうして生まれた耐性菌が周囲の人々に感染していくことで、薬剤耐性は広がっていきます。

### 薬剤耐性の拡大を防ぐには？

#### 抗菌薬は医師の指示通り飲みましょう

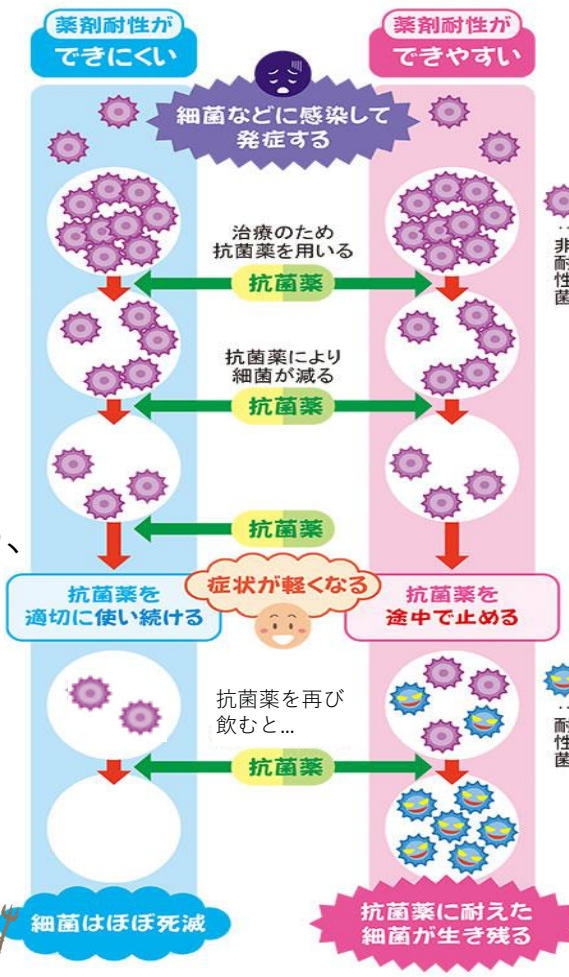
症状が改善しても細菌が体内に残っていたり、完全に死滅しないと耐性菌が発生する可能性があるため、**処方された日数は飲み切りましょう。**

#### 基本的な感染対策をしましょう

まず感染しないことも重要です。感染を予防するためには、日ごろから、**正しい手洗い**の徹底や**アルコール消毒**、**マスクの着用**、**うがい**などが重要になります。また、生活や食事、休養などに配慮して、健康に気をつけることも大切です。

**私たち一人ひとりが、抗菌薬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！**

### 薬剤耐性ができるしくみ



#### ■緑風会薬局

(広島市南区出汐1丁目4-3) TEL (082) 256-7171 FAX (082) 256-7181

■2階緑風会健康ステーション TEL (082) 256-7172 FAX (082) 256-7176

#### ■緑風会薬局 日赤病院前店

(広島市中区千田町1丁目9-2) TEL (082) 567-4910 FAX (082) 567-4911





# 「フライパンのまんま シーフードドリア」



## 材料 4人分 (フライパン26cm使用)

えび	10尾	} 両方で250g位
ほたて (チキンでもOK)	5個	
マッシュルーム	3個	
ほうれん草	2束	
玉葱	1/2個	
小麦粉	大さじ2	
バター	2切れ (約16g)	
牛乳	2カップ	
コンソメ顆粒	小さじ1	
パン粉	大さじ2	
とろけるチーズ	お好みで	
ご飯	茶碗2杯	
(ショートパスタでもOK)		

オーブンを使わない簡単ドリア。シーフードたっぷり、チキンと一緒にクリスマスメニューにいかが？



## 作り方

- ① パン粉をフライパンできつね色になるまで炒めておく。
- ② 玉葱、マッシュルームをスライスに切っておき、ほうれん草は茹でてカットしておく。
- ③ フライパンにバターを熱し、玉葱、マッシュルーム、えび、ホタテをさっと炒める。
- ④ ③に小麦粉、コンソメ、ほうれん草を炒めさっくりと混ぜ、牛乳を入れてとろみがでるように混ぜる
- ⑤ あったかいご飯を入れて、具が上になるようにする。
- ⑥ とろけるチーズをかけて蓋をして数分おき、チーズが溶けてきたら、①のパン粉をかけて出来上がり。

**ほうれん草**は1年中店頭にはでていますが、旬は冬でビタミンCの含有量も冬の方が多く含まれます。βカロテンや鉄などビタミンやミネラルも多く栄養価の高い緑黄色野菜です。ほうれん草は葉の緑が濃く鮮やかで厚みのあるものを選びましょう。根の付け根がふっくらしているものの方が甘みがあります。



### 年末年始の休業日のお知らせ

**12月29日 (水) ~1月3日 (月)**

年始は1月4日 (火) から営業となります。  
来年も引き続きよろしく願いいたします。

