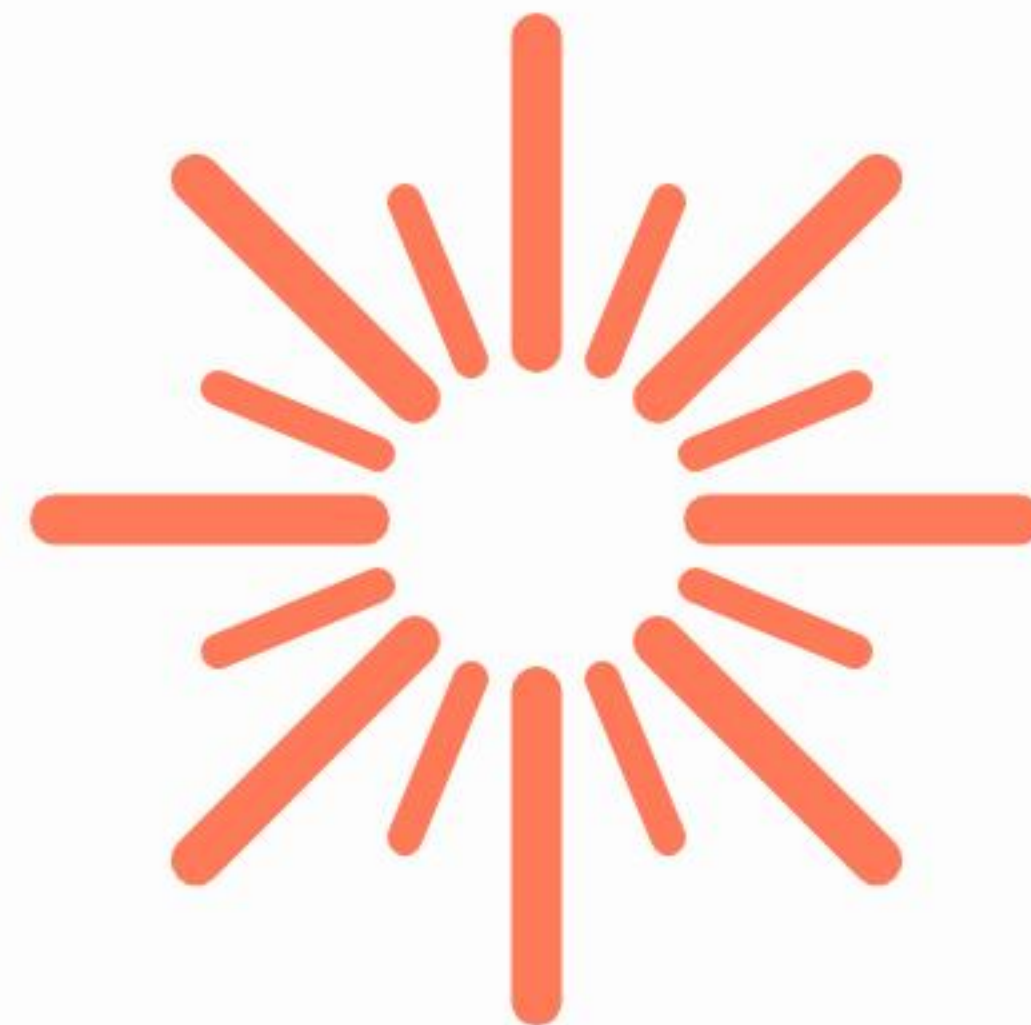


+ 医知創造ラボ



かぜに**抗菌薬**は、**いらない**

正しいセルフケアと、受診の目安 — 外来で使える説明



医知創造ラボ

監修：脳神経内科専門医

外来指導シリーズ #13

かぜは“薬で治す”より 経過を知って乗り切る。

結論

かぜに抗菌薬は不要。多くは自然に治り、咳は長引くのがふつう。危険サインだけ見逃さないことが大切です。

今日おさえる3つのこと

1

なぜ、かぜに抗菌薬はいらないのか

原因はほぼウイルス。抗菌薬は効かず、下痢や耐性菌の害だけが残る

2

自然経過と、家でできるケア

咳は2～3週間続くのがふつう。はちみつ・鼻うがい・休養と水分

3

“ただのかぜ”ではないサインと、伝え方

受診の目安（危険サイン）と、外来でそのまま使える説明例

CHAPTER 01

第1章

なぜ、かぜに抗菌
薬はいらないのか

かぜの原因はウイルス、 抗菌薬は効かない

ふつうのかぜは、多くがウイルスによるものです。抗菌薬は「細菌の薬」なので、ウイルスには効きません。飲んでも治りは早まらず、副作用と耐性菌だけが残ってしまいます。

ここだけ覚えればOK

かぜに抗菌薬は**効かない**のが原則。「念のため」で飲むと**害だけ**が残ります。

鼻水の色で抗菌薬は決まらない

Q 黄色・緑色の鼻水は、細菌感染で抗菌薬が必要？

A いいえ。色のついた鼻水は、ウイルスのかぜでもよく出ます。色だけで細菌感染とは言えず、抗菌薬は必要ありません。

CHAPTER 02

第2章

自然経過と、家でできるケア

咳は2～3週間続くのがふつう



※ 咳が長引くのは自然な経過。「まだ治らない＝薬不足」ではありません (Ebell 2013)。

夜の咳には はちみつが役立つ

1歳以上の子どもや大人の夜の咳には、はちみつ小さじ1～2杯が役立ちます。安価で安全、市販の咳止め成分に劣らないという報告があります。

⚠ 必ず守る安全ルール

1歳未満の赤ちゃんには、はちみつを絶対に与えないこと（乳児ボツリヌス症のおそれ）。

薬に頼らない3つのケア

- ✓ **鼻づまりには鼻うがい。** 生理食塩水（専用製品）で鼻を洗うと、少し楽になることがあります。水道水をそのまま使わないこと。
- ✓ **休養と睡眠**をしっかりと。体力の回復がいちばんの薬です。無理をせず休みましょう。
- ✓ **脱水を避ける水分**を。飲みやすいもので構いません。ただし「たくさん飲めば早く治る」わけではありません。

ビタミンC・亜鉛で予防はできない

Q ビタミンCや亜鉛を毎日飲めば、かぜを予防できる？

A 予防の効果ははっきりしません。期間が少し短くなる可能性はあっても不確実で、亜鉛は吐き気などの副作用も増えます。過度な期待はしないのが正解です。

まとめて正す3つの誤解

よくある誤解

抗菌薬でかぜが早く治る

黄・緑の鼻水＝抗菌薬が必要

咳が長引く＝こじれた・薬が足りない

正しい理解

ウイルスには効かず、害が残るだけ

ウイルスでも色はつく

咳は2～3週間続くのがふつう

市販の総合感冒薬は最小限に

市販の総合感冒薬や咳止めは、大人の一部の症状をやわらげることはありますが、**6歳未満の子どもには効果が乏しく、副作用の心配**があります。症状に合わせて最小限に使いましょう。

子どもの咳のケアは1歳以上ならはちみつが基本。1歳未満には、市販薬もはちみつも自己判断で使わず、心配なときは受診を。

そのまま使える外来での伝え方

💬 シンプル版（時間が限られる外来で）

「かぜはウイルスなので、抗菌薬は効きません。休養と水分で、多くは自然によくなりますよ」

💬 くわしい版（時間に余裕があるとき）

「咳は2～3週間続くこともあります。それがふつうです。夜の咳にははちみつ（1歳未満はダメ）。息苦しさや、下がった熱のぶり返しがあれば、また来てくださいね」

今日から回せるセルフケアの型

1



休む
REST

無理をせず休養と睡眠。体力の回復を最優先にする。

⋮

2



和らげる
RELIEVE

水分をこまめに。咳にはちみつ（1歳未満はダメ）、鼻うがいも。

⋮

3



うつさない
PROTECT

手洗い・マスクで周りへの配慮。危険サインが出たら受診する。

“ただのかぜ”ではないサイン

⚠️ ① 呼吸が苦しい

息切れ・ゼーゼー・胸の痛みがある
→早めに受診

⚠️ ② 熱が長い・ぶり返す

高熱が4～5日以上、または熱のぶり
返し→受診を

⚠️ ③ 10日以上治らない

10日たっても改善しない→受診を

⚠️ ④ 水分がとれない

飲めない・ぐったり・反応がにぶい
→すぐ受診

📞 高齢者・乳幼児・妊娠中・持病のある方は、早めに相談を

おもな根拠（概要）

- 1 抗微生物薬適正使用の手引き 第二版
厚生労働省（2019）－感冒に抗菌薬は非推奨
- 2 Kenealy & Arroll（2013）－かぜへの抗菌薬
Cochrane Database Syst Rev
- 3 Ebell（2013）－咳が続く日数
Ann Fam Med
- 4 Oduwole（2018）－子どもの咳とはちみつ
Cochrane Database Syst Rev
- 5 Hemilä & Chalker（2013）－ビタミンC
Cochrane Database Syst Rev
- 6 Nault（2024）－亜鉛
Cochrane Database Syst Rev

かぜは、あわてず 経過とケアで乗り切る



概要欄をチェック
患者配布用ハンドア
ウトを配布中



チャンネル登録
外来で使える話題を
お届けします



高評価で応援
次回も**お楽しみに**

抗菌薬はいらない。休養と水分、そして危険サインだけ見逃さない。