

Medical Technology News

臨床検査室新聞

LOOK

不規則抗体検査について

ヒトの赤血球にはA B O・R h血液型以外にもたくさんの種類の血液型があります。そのため、ヒトが他人の血液を輸血した場合に拒絶反応を起こす物質を作ってしまうことがあります。この拒絶反応で作られた物質を不規則抗体といいます。

妊娠・出産歴のある方、過去に輸血したことのある方の数%が不規則抗体を保有しているといわれ、この抗体を保有しているヒトに輸血を行うと副作用を起こす可能性があるため、輸血を行う前に不規則抗体の有無を確認する血液検査を行う必要があります。この検査を不規則抗体スクリーニングとい



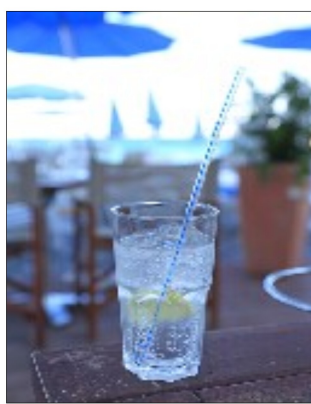
い、どんな種類の抗体なのかを特定して輸血時に副作用が起こらない血液を提供できるようにしています。

水分補給のタイミングは？
就寝前や起床時にも補給しましょう。

熱中症対策と同じく、水、スポーツドリンク、麦茶、経口補水液が適しています。

水分補給量は？
水は1時間に1リットル以内にし、コップ1杯200ccを一日7〜8回に分けて、定期的に飲みましょう。

水分の正しい摂りかたについて
適した飲み物は？



水中毒は、腎機能が悪い人や、多く汗をかいた人が水を急に大量に飲んだことよって起こります。一度に水を大量に摂取すると血液中の塩分濃度が減少し、低ナトリウム血症を引き起こします。疲労感に頭痛や嘔吐、けいれんを生じ、重症の場合では命の危険もあります。

チェック!



みずちゅうどく 水中毒

一度に水を大量に摂取すると血液中の塩分濃度が減少し、低ナトリウム血症を引き起こします。疲労感に頭痛や嘔吐、けいれんを生じ、重症の場合では命の危険もあります。

正常空腹時血糖値だけと危ない!? 血糖値スパイクについて

血糖値スパイクとは、食後の短時間に血糖値が急上昇し、その後急下降することです。この状態を放置すると、2型糖尿病になるリスクが高くなり、最近では動脈硬化の進行が早まるとも言われています。血糖値スパイクの怖いところは空腹時血糖値は高くなく、血糖値の平均を示すHbA1cも正常を示すため、健康診断では拾い上げられないことです。血糖値は常に変動していますが、健康な人は食後でもあまり上がらず、戻りも早いですが、糖尿病、血糖値スパイクのある人の場合には食後血糖値

が大きく変動します。
症状
血糖値の急下降時に起こる、強い空腹感、頭痛やイライラ、集中力・判断力の低下などを引き起こすことがあります。
こんな人は注意!
2型糖尿病は生活習慣だけでなく遺伝も大きく関係する病気です。親族に糖尿病の人がいて、なおかつ血糖値スパイクと思われる低血糖のような症状がある場合には、注意が必要です。
血糖値スパイクかどうか調べる方法
一番正確な方法は、病院で「経口ブドウ糖負荷試験」という、75gのブドウ糖を飲んで一定時間後に血糖値を測る検査です。



予防法

- ①食事の順番に気を付けましょう。野菜、海藻から食べると、ブドウ糖の吸収を緩やかにしてくれます。
- ②食事は3食とりましょう。特に朝ごはんは大事です。
- ③早食いはNGです。ゆっくり噛んで食べましょう
- ④食後に軽い運動をしましょう。ウォーキングなど軽く息の弾む程度の運動を継続して行いましょう。

2020年 9月 第90号
発行元 八雲総合病院 臨床検査室



ほっと time

北海道弁で道外に行った時に意外と通じない言葉

- 汽車…電車
- ぼっこ…棒
- サビオ…ばんそうこう



皆さんは他に何を思いつきますか??
北海道は広いので地域によって色々存在しますよね。
北海道はでっかいぞう。なんちゃって。

編集後記

私が、人間ドックを受けた時の話です。検査のため、前日の夜から絶飲食でした。当日の朝、感じたことのない空腹感と頭がぐらぐらする状態になりました。「きゃー! やばい。」後日送られてきた検査結果、なんと! 私の血糖値は60mg/dl! 基準値を下回っていました。
身体は正直ですね。
※空腹時血糖基準値 70-109 mg/dl



水分が足りないサインは?
一日の排尿回数が少ない(一日の平均は5〜7回)
尿の色が紅茶の色のよう濃いときは、気をつけましょう。



検査の基本

血清Na(ナトリウム) 基準値 135~147mEq/l

- 高ナトリウム血症
水分欠乏症、ナトリウム過剰症
- 低ナトリウム血症
ナトリウム欠乏症、水分過剰、心不全、腎不全、肝硬変