

# Medical Technology News

## 臨床検査室新聞

2021年 5月  
第94号  
発行元 八雲総合病院  
臨床検査室

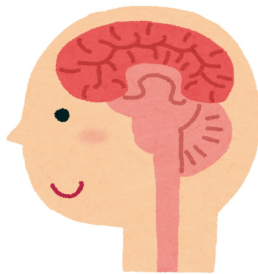


### スマホで頭が疲れていませんか



情報の処理は脳の前頭前野が行いますが、前頭前野は深く考えること、深く考えること、ぼんやり考えることの3種類を使い情報の処理をおこないます。

スマートフォン（以下スマホ）の使い過ぎによる健康被害は、子供では大脳の発達が遅れる等以前から注目されてきていましたが、大人でも影響が起きています。最近ではスマホによる認知機能の低下や、「スマホ脳疲労」という言葉が知られるようになって来ました。



スマホの使い過ぎで浅く考える情報ばかりが入りすぎると脳が疲労し、前頭前野の働きが悪くなり自律神経が乱れて、心身の不調が起き、うつ病にもなってしまうかもしれません。

### LOOK 細菌でお絵かき

細菌の名前に色がついているものがあります。例えば黄色ブドウ球菌は寒天培地上で黄色ブドウ球菌（細菌の集まり）を産生するのでコロニーは緑色に見えます。その他にもセラチア菌は赤色を産生するので赤色...

これって絵がかけるんじゃない？  
ひょっとしたらバズるかも・・・  
(意味はよくわからないが使ってみたかった)

と調べてみると・・・ずいぶん昔からやってる方々がたくさんいらっしゃいました(笑)

「微生物アート」等のワードで検索してみるとたくさんの作品が見られます。もちろん安全な細菌を用い安全な場所で制作しています。

菌の特徴などを研究されている方が選んだ個性的な菌達が、寒天培地上で絶妙な色使いを見せてくれます。



ぜひご覧ください！

### チェック!



最近こんな症状ありませんか？

- 疲れやすくなった
- 体重が減った
- 筋力が落ちた
- 歩くのが遅くなった
- 外出が億劫になった

それって、フレイルかも……

### しっかり食事！フレイル予防

加齢に伴う身体機能や認知機能の低下により、心身が虚弱となった状態をフレイルといいます。

フレイルの状態では、けがや病気が引き起こされやすくなります。また、フレイルを放置すると、要介護状態となる可能性があります。

フレイルは、毎日の生活の中で防ぐことができます。また、フレイルになってしまった場合でも、適切な取り組みを行うことで、健康な状態に戻ることが出来ます。日頃から運動や社会参加を積極的に行うよう心掛け、フレイルの予防と改善を目指しましょう。

フレイル予防において重要な要素の一つが食事です。食事は活力の源であり、丈夫な体をつくるのに欠かせません。

食事は一日三食しっかりとるようにしましょう。また、米やパンなどの主食、肉や魚などの主菜、野菜や海藻などの副菜を組み合わせて、バランスよく食べるのが大切です。



### ほっと time

臨床検査技師はじめました!

4月から臨床検査室(病理・血液部門)に

こぼしゆな

小橋侑奈さんが来てくれました。

(今年3月に札幌の学校を卒業した新社会人です!)

好きなアーティストは「BTS」

…って、やっぱり若い!



よろしく願います

### 検査の基本

トランスサイレチン (TR)

プレアルブミンともいわれる。分子量5万5千の4量体タンパク。血中半減期は2日間。

肝臓で合成され、甲状腺ホルモンサイロキシンおよびレチノール結合タンパク質を運搬する輸送タンパク質。

基準値… 22 ~ 40 mg/dl

低値… 低栄養状態、肝硬変、感染症など  
高値… 腎不全、甲状腺機能亢進症など

生化学検査において、栄養状態の評価には血清蛋白の値が指標となります。

長期間(三週間以内)における平均的な栄養状態の評価を行う場合には、半減期の長いアルブミンが用いられます。短期間(半日~二日以内)の栄養状態を知りたい場合には、半減期の短いレチノール結合蛋白(RBP)やトランスサイレチン(TR)が用いられます。



### 編集後記



いよいよあと2か月で東京オリンピック・パラリンピック開催ですね。選手の皆さん、頑張ってください応援しています。

今は緊急事態宣言下で我慢の北海道ですが、道産子パワー発揮して乗り越えましょう。