秋号 NST 通信

◆研修会のお知らせ

11 月 26 日(木)　17 時 40 分～　大会議室
◇講義『静脈栄養法・簡易懸濁法』薬剤師
◇症例検討　3 病棟

検査：栄養状態と白血球

本格的な冬の前に感染症に備えよう！

涼しい秋がチャンス！

この夏は記録的な猛暑でした。
体が暑さで弱っている人もいるでしょう。
冬はインフルエンザやコロナなど感染症のシーズンです。
冬が来る前に栄養状態を良くして感染症に備えましょう！



白血球の種類と役割は様々です。

- **好中球**：白血球の50～70%　貪食作用によって細菌や真菌(カビ)を食べて処理する。１つの好中球の寿命は約10時間。
- **リンパ球**：20～40%　B細胞、T細胞、NK細胞に分けられる。獲得免疫という能力があり、一度戦った病原体の情報を記憶できる。ワクチンはこの獲得免疫を利用している。
- **単球**：3～8%　血液から組織に入り、マクロファージとなって好中球が処理しきれなかった病原体や死んだ細胞、老廃物を食べる。
- **好酸球**：1～5%　寄生虫感染に対する防衛やアレルギー反応に関わっている。
- **好塩基球**：0.5～1%　ヒスタミンやヘパリンを含む顆粒を持ち、アレルギー反応や炎症に関わる。



リンパ球数はCONUTスコアの評価項目です。
白血球と栄養状態には密接な関係があります！

栄養状態が悪いと白血球が減少する、働きが悪くなるなど影響があります。

白血球は免疫の基本です！血液に含まれる細胞成分の一つで細菌やウィルスなどの病原体から体を守っています。
健康な人は血液1μL中に3,500～9,000個の白血球があります。
血液検査の結果ではCBC：complete blood count の WBC：white blood cell と表記されています。**栄養状態が悪いと、白血球を作り出す数が減り、働きも悪くなります。**





暑さや寒さ、ストレスなどで白血球数は増減します。
バランスの良い食事で身体の調子を整えましょう！













外来　秋に気を付けたいこと！

はじめてとりくむ 水・電解質の管理　基礎編より引用

熱中症対策

涼しくなると水分補給をおろそかになりがちです。また、のどの渇きを自覚しないまま脱水がゆっくり進んでしまうおそれがあります。水分補給を怠らないようにしましょう。



１日８回を目安に、こまめな水分補給を



Point
- 1日、1回あたり180mlの水分を８回以上摂取しましょう
- 水分補給を行うタイミングは「のどが渇く前」が理想的です
- 水分補給では、アルコール以外の飲料を摂りましょう
- 糖質含有飲料（ジュース、スポーツドリンクなど）の飲みすぎに注意しましょう。

マスク脱水にご注意！

マスクをしていると、口腔内が湿潤され口渇感が発生しなくなります。このため、体内の水分が減っているのにもかかわらず、水分補給が減る状況が起こります。
対策は「喉が渇いていなくても時間を決めてこまめに水分補給」をこころがけることです。



注意！ ペットボトル症候群

正式名称は「ソフトドリンクケトーシス」
糖尿病性ケトアシドーシスの症状となった若い人達の多くがペットボトルで清涼飲料水を飲んでいたことから命名された症候群です。ペットボトルに入ったスポーツドリンク、ジュースやコーラなどのソフトドリンクばかりを飲み続けた場合に起こる症状を比喩した表現です。
糖尿病性ケトアシドーシスでは、激しい口渇感、全身倦怠感、意識障害などを呈します。