

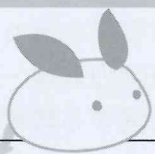
# あさのは

平成28年1月25日発行  
 発行：長岡赤十字病院  
 長岡市千秋2丁目297-1  
 電話 0258-28-3600  
 ホームページアドレス  
<http://www.nagaoka.jrc.or.jp/>



## 長岡赤十字病院健康だより

「あさのは文様」という麻の葉をデザインしたものがあります。麻は丈夫で縁起がよく、健康を願って、昔から私たちの身のまわりの模様として使われてきました。これをお読みになる皆様の健康を願い、「あさのは」と名づけてあります。



## 冬の皮膚トラブルについて



冬になると、乾燥肌やかゆみ、ひび、あかぎれなどの様々な皮膚トラブルが増えてきます。気温や湿度の低下、暖房の使用などにより皮膚の水分量が低下することが原因となります。

皮膚は身体の表面から表皮、真皮、皮下組織の3つの層で構成されていますが、皮膚の水分を保つために大切なのは表皮です。その表皮の中でも最も外側にある角質層がうるおいキープに重要な働きをしています。この角質層は角質細胞がブロックのように積み重なって構成されていますが、厚さはラップ1枚分ほどしかありません。この角質細胞の中にある天然保湿因子と、細胞と細胞の間を埋めている角質細胞間脂質（セラミド）と、皮脂膜によって角質層内に水分が保たれています。

しかし空気が乾燥しやすい冬は角質の水分が蒸散して乾燥肌を引き起こします。乾燥に伴い、かゆみも伴います。また皮脂量は男女ともに20代をピークとして減少するため、加齢とともに乾燥肌が起りやすくなります。とくに手のひら、足の裏は皮脂が分泌されない場所のため乾燥しやすく、さらに角質が厚いため亀裂が入ったり、あかぎれができたりします。

乾燥肌を予防、改善するためには皮膚を清潔に保ち、保湿剤を塗るといった毎日のスキンケアが大変重要です。もしも皆さんの中で入浴時にナイロントオルでゴシゴシと皮膚を擦っている人がいらっしゃいましたら、今すぐに止めてください。ナイロントオルは皮膚への刺激が強く、皮膚を老化させ乾燥や色素沈着を起こします。泡立てた石鹸で優しくなでるように皮膚を洗うだけで十分に汚れは落ちます。そして入浴後はすぐに保湿剤を全身にたっぷりと塗りましょう。塗る量の目安は、ティッシュが軽く皮膚に着くぐらいまでしっとりする程度が最適です。保湿剤は1日1回ではなく、1日数回塗ることが大切です。一度にたくさん塗るよりも、1日に数回塗った方が保湿効果が高いことがわかっています。

日々のスキンケアはあなたを裏切りません。まずはたっぷりと皮膚にうるおいをあげてください。続けることでアンチエイジングにもつながります。

(皮膚科医師 梅森)

ウガンダという国を知っていますか？アフリカ中東部に位置し、世界最長ナイル川の源流ビクトリア湖をもつこの国は、その自然のスケールの壮大さ、緑の豊かさ、生物の多様性・美しさゆえに「アフリカの真珠」と言われています。赤道直下にありながら、年間平均気温が22度と気候は穏やかです。それぞれ異なる文化・習慣をもつ57種類もの民族から構成され、人々は優しく陽気です。

しかし、過去には辛い歴史も抱えています。1960年代にイギリスからの独立を果たしましたが、その後続いた独裁・恐怖政治、内戦によって30万人もの人が虐殺され、7万人の子どもが誘拐され少年兵として強制的に戦いに従事させられました。20年間続いた内戦が終結したのは2008年。医療においては、この内戦の影響で病院が崩壊し、住民が十分な治療を受けられない状況が続いていました。なかでも、内戦の激しかった北部アチョリ地区で唯一の病院であるカロンゴ病院では、医師や看護師の数が足りないばかりか、治療や看護の質は低く医療設備も劣悪で、手術や傷の処置には殺菌消毒が不十分な器具を使用せざるを得ないほどでした。

こうした事態を受けて、日本赤十字社は5年前からこのカロンゴ病院で医療支援事業を行っています。国際救援要員である医師や看護師を派遣し、診療支援や若手医師の育成、看護師の教育・指導を行うものです。私は昨年1月から5ヶ月間この病院に派遣され、医療器具の管理に関する教育・指導や手術室の立ち上げに携わってきました。

後編で、活動の具体的な内容を報告します。 (国際救援・開発協力要員 オピヨ (旧姓:荒川))

当院の

医療技術職員  
業務紹介Part10

## 臨床検査技師の業務紹介

### その3 一般検査

一般検査室は、尿、便、髄液、穿刺液(胸水、腹水、関節液)など、様々な検査材料を対象に検査を行っています。これらは古くから実施されており、今日でも欠くことのできない検査となっています。

尿検査は、試薬を浸み込ませてある尿試験紙を使い、その色調の変化から尿中の蛋白・糖・潜血などの濃度を調べる尿定性検査と、尿を遠心分離し沈殿物を顕微鏡で観察し、赤血球や白血球、円柱、結晶などの有形成分を判別する尿沈渣検査とがあります。

正常では淡黄色の尿ですが、実は多種多様な物質を含むため、その成分を分析することは全身状態を反映し、腎臓や泌尿器系の異常だけでなく様々な病態の把握に有用です。例えば近年増加している糖尿病。進行すると糖尿病性腎症を合併しますが、蛋白量の増加や尿沈渣中の空胞変性円柱(写真1)という特徴的な成分をチェックすることで早期治療に繋がります。また血尿では、尿中赤血球の形から出血部位を推定できますし、膀胱癌などの腫瘍細胞(写真2)も発見できます。尿以外にも便検査では大腸癌スクリーニングを目的とした便潜血や寄生虫の検出、髄液検査では細胞数と種類から髄膜炎・脳炎などの補助診断をします。

一般検査では顕微鏡による検査が中心となり、検査結果が臨床診断に直結する場合も少なくありません。私たち臨床検査技師は高度で専門的な知識と技術を習得(認定一般検査技師)し、特殊な細胞や病的な成分を確認した場合は医師へ速やかに連絡することで医療に貢献しています。

(臨床検査技師 片桐)



(写真1)空胞変性円柱



(写真2)腫瘍細胞