

中央臨床検査部

臨床検査技師 菅 沙央里

アレルギーと好酸球

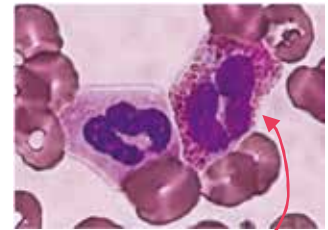
好酸球とは？

血液中には1 μ L中(1mLの1000分の1)に約3000~9000個の白血球が存在します。

好酸球とはこの白血球のうちの1つであり、約1~5%を占めています。

末梢血液検査の中の白血球分類検査で知ることができます。

好酸球が増加している場合、アレルギー反応、寄生虫感染、喘息、好酸球性肺炎などの病気が疑われます。

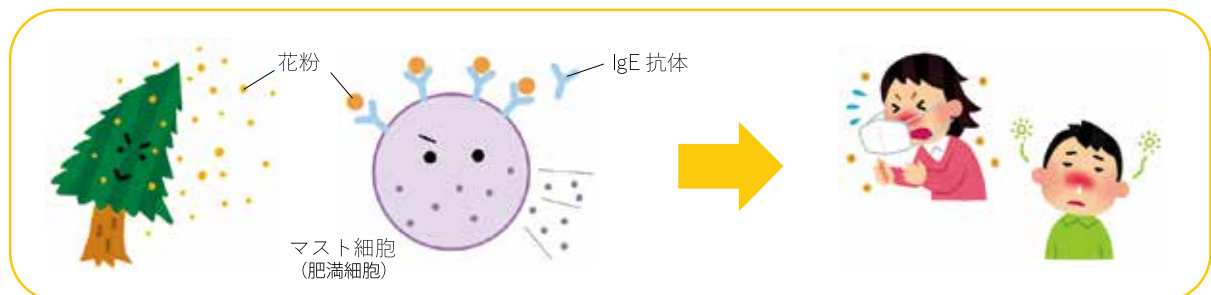


好酸球

アレルギーと好酸球の関係

好酸球は、炎症を起こしている場所に集まる性質があります。(主に皮膚、気管支や肺、胃腸など)

例えばスギ花粉症の人は外に出ると鼻水やくしゃみが出ますが、これはアレルギーの原因であるスギ花粉をIgE抗体が認識し、マスト細胞(肥満細胞)が炎症を起こすことで引き起こされます。部屋の中に入ると徐々に落ち着きますが、数時間すると鼻がつまってきます。実はこの時、好酸球が鼻の粘膜周辺に集まってきて増加します。

好酸球は敵?味方?

好酸球は特殊な顆粒を放出して侵入してきた寄生虫や細菌、カビなどを攻撃します。しかし同時に周りの組織を傷つけてアレルギー反応をより起こりやすくしてしまう場合もあります。もともとは寄生虫を障害するための特殊部隊とも言われていましたが、寄生虫が少なくなった現代では好酸球の出番も少なくなり、代わりにスギ花粉やハウスダストといったアレルギーの原因物質を排除しようと頑張ってしまうことが多くなったとの研究もあります。

おわりに

今回は体の中にいるちょっとレアな存在、好酸球についてお話ししました。

ただし、好酸球が基準値より少し多いからといって必ずアレルギーを持っているとは限りません。アレルギーは複雑な病態ですので他の検査と合わせての診断となります。



看護部

皮膚・排泄ケア認定看護師
特定行為実践看護師
川西 ゆき子

スキンケア

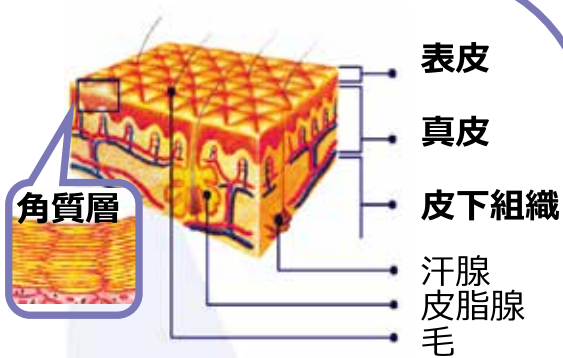
残暑が厳しい時期ですが、しばらくすると過ごしやすい季節がやってきます。秋は、夏の強い日差しを浴びた皮膚のダメージが現れやすい時期です。そしてこれからやってくる冬は、気温や湿度が低下し乾燥しやすい季節です。そこで今回は予防的なスキンケアについてご紹介します。

スキンケアとは、皮膚の生理機能を良好に維持する、あるいは向上させるために行うケアのことです。

1. 皮膚の構造

皮膚は外側から表皮・真皮・皮下組織と皮膚付属器といわれる汗腺、皮脂腺、毛、爪で構成されています。

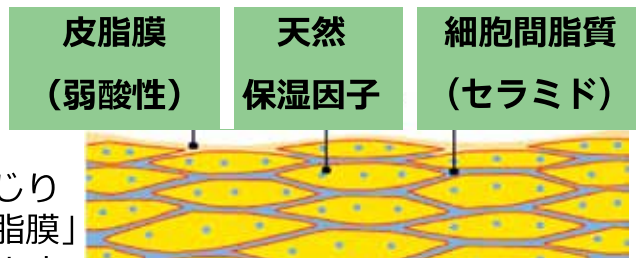
スキンケアで一番関係が深いのは表皮で、その表皮の中でも最上層の部分を角質層といいます。この角質層は一番体の外側で体を守るバリアになっています。



2. 皮膚のバリア機能

角質層は一番外側で十数層に積み重なっており、その厚さは約0.02mm。この薄い角質層が何層にも重なった複雑な構造により水分の出入りを調整しています。皮膚の表面では汗と皮脂の混じり合った天然の保湿クリームである「皮脂膜」が水分の蒸発と皮膚の乾燥を防いでいます。

皮脂膜は弱酸性で皮膚に酸やアルカリがくっついていても弱酸性に戻す力があります。角質細胞の内側の天然保湿因子は尿素などから成り、角質細胞自体を潤わさせています。角質細胞間にあるセラミドは細胞の隙間を埋めてバリアになり水分の蒸発と外部刺激から皮膚を守っています。



予防的スキンケアとは？

皮膚を健康に保つスキンケア

脆弱な皮膚の低下した生理機能を補うスキンケア

3つのキーワード

洗浄

維持

保護

適切に行うことが大切！



汚れを取り除く

乾燥や浸軟を防ぎ
バリア機能を
維持する

汚染や外力から
保護する

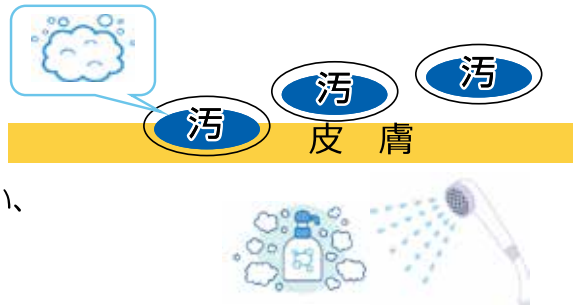
洗浄

皮膚から刺激物、異物、感染源など汚れを取り除く。

ポイントは**石鹸の泡**！！

石鹸の泡が汚れを包み込んで
皮膚から浮き上がらせます。

しっかり泡立てて、泡の弾力でこすらず洗い、
石鹸が皮膚に残らないように流しましょう。



維持

乾燥や浸軟を防ぎ、バリア機能を維持する。

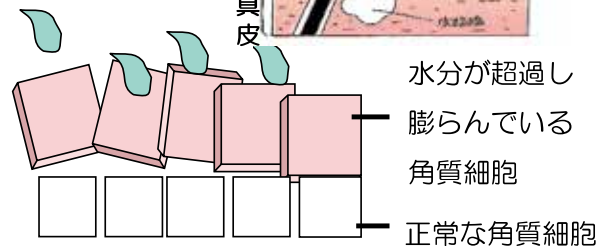
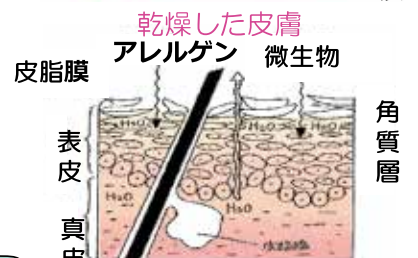
正常な皮膚: 皮脂膜や角質層が綺麗に並んでおり、外からの多彩な攻撃を跳ね返します。また、角質層は一定の水分を含んでいて角質層の水分量が、見かけ上の肌のなめらかさや、しなやかさを決めています。

乾燥: 皮脂膜や角質層の並びが乱れ、隙間から簡単にアレルギーや微生物の侵入を許してしまいます。
→バリア機能が障害された状態。

浸軟: 水分がしみ通ることにより角質層の水分が増加し、一過性に体積が増えてふやける状態。角質細胞が水分を吸収しすぎて膨張し、細胞と細胞を結びつける接着構造が崩れて細胞間のつながりが弱くなり、皮膚の保護機能が低下します。

乾燥: 白いうろこ状

浸軟: 白くふやける



バリア機能の維持→乾燥には保湿、浸軟には被膜を。

クリーム	角層への水分補給を行い、皮膚の水分量を維持する。
ローション	角層への水分補給を行い、皮膚の水分量を維持する。伸びがよく、脆弱な皮膚へも負担をかけずに塗ることができる。
保護オイル	オイル成分の撥水作用により角層の水分を閉じ込めて覆うことで、皮膚を保護する。

人差し指の先から第1関節
: 約0.5 g

1円玉大: 約0.5 g

手の面積2枚分

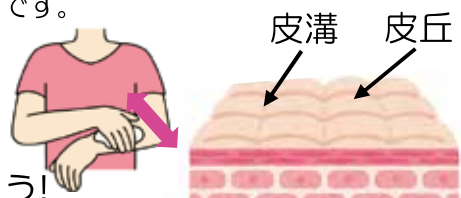
ティッシュペーパーが
皮膚にくっつく程度塗布

保護

汚染や外力から保護する。

保湿後、角質層の水分を維持するために保護が必要です。

油分が含まれたクリームやワセリンなどを塗布することで水分の蒸発を防ぎます。
皮膚の凹凸（皮溝と皮丘）に沿って横方向に塗ると効果的です。

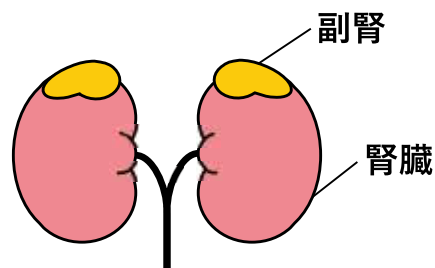


さあ、あなたもスキンケアで乾燥から皮膚を守りましょう！

ステロイド外用薬について

ステロイドとは

ステロイドとは、体内の副腎という臓器で作られているホルモンで、このホルモンが持つ作用を薬として応用したものがステロイド薬です。外用薬だけではなく、内服薬や注射薬などもあり、様々な病気の治療に使われています。中でもステロイド外用薬は局所（塗った部分）の炎症を鎮める作用に優れており、湿疹・皮膚炎を中心として皮膚疾患の治療に幅広く用いられています。



ステロイドは怖い薬？



怖いと思われることの多いステロイド薬の副作用は内服薬や注射薬を長期使用した場合に起こることが多く、外用薬では考えにくいものです。副作用を懸念して自身の判断で塗布量を減らしたり、中止することは治療の延長や病態の再発のリスクがあるため、不安がある場合は医師・薬剤師に相談してください。

ステロイド外用薬の適切な塗布量

大人の人差し指の先から第一関節まで薬を乗せた量(約0.5g)を1FTU (finger tip unit) と言います。

出口の細いチューブ(5g、10g)の場合は、人差し指の先から第一関節までを2回絞り出した量(約0.5g)が1FTUになります。1FTUは大人の手のひら2枚分の面積を塗るのに適した分量の目安です。

塗る量が少なすぎると十分な効果を得られず、治療が長期化する恐れがあります。



ステロイド外用薬の分類

効果の強弱によって5つのランクに分類されています。

強

弱

ランク	主なステロイド外用薬（当院採用薬）
I 群 ストロンゲスト	クロベタゾールプロピオン酸エステル（デルモベート®）
II 群 ベリーストロング	ベタメタゾン酪酸エステルプロピオン酸エステル（アンテベート®） フルオシノニド（トプシム®）
III 群 ストロング	デキサメタゾン吉草酸エステル（ボアラ®） ベタメタゾン吉草酸エステル（デルモゾールG®）
IV 群 ミディアム	アルクロメタゾンプロピオン酸エステル（アルメタ®）
V 群 ウィーク	プレドニゾロン

参考文献：アトピー性皮膚炎診療ガイドライン 2024

栄養管理部

管理栄養士 青木 理恵

秋の旬レシピ

秋は、さまざまな食材が旬を迎えます。野菜や果物だけでなく、魚介類もおいしいものがたくさんあります。夏の疲労蓄積で弱った胃腸の働きを回復するため、栄養価の高い旬の食材を取り入れましょう。今回は秋の味覚を手軽にいただけるレシピをご紹介します。

鮭のムニエルきのこソテー添え

1人前 エネルギー175kcal たんぱく質19.7g 塩分0.5g

【材料 2人分】

生鮭(切り身)……2切れ
薄力粉 ……小さじ2
塩胡椒 ……少々
有塩バター ……10g

○きのこソテー

まいたけ ……1P(100g)
生しいたけ ……2枚
おろしにんにく……少々
塩胡椒 ……少々

○仕上げ用

パセリ ……少々
レモン(くし形)……2切れ



【作り方】

- ①まいたけは食べやすい大きさにほぐす。しいたけは石づきを取り除いて、薄切りにする。
- ②鮭は塩胡椒をふり、薄力粉をまぶす。
- ③フライパンにバターを入れて熱し、鮭を入れて両面焼き色がつくまで5分ほど中火で焼いて取り出し、器に盛る。
- ④同じフライパンにまいたけ、しいたけ、おろしにんにくを加えてさっと炒め、塩胡椒で味をととのえる。
- ⑤③に④のきのこソテーを盛りつけパセリをちらし、レモンを添える。

白鮭は9～11月の秋が旬となり、秋鮭と呼ばれています。脂は少なめでさっぱりとした味わいが特徴です。その為、ムニエルやフライなど油を使った料理と相性がよいです。また、ホイル焼きのような蒸し焼きにする料理に使うと、パサつきやすい鮭の身がしっとりふっくらと仕上がります。

まいたけなどのきのこ類には、たんぱく質の代謝を助けるビタミンB群が豊富に含まれているため、良質なたんぱく質を含有する魚や肉と一緒に摂り疲労回復に繋がしましょう。