

秋になり涼しくなってくると、寒さに備えて体が栄養を溜め込もうと食欲が増し、太りやすくなります。

**秋太りを予防するために、食べ過ぎにはご注意ください！**

また、食欲の秋と言われるように、秋には旬のおいしい食べ物がたくさんあります。秋が旬の栄養たっぷりの食べ物を食べて、元気な体でこれから来る寒い冬に備えましょう。秋が旬の食べ物と言えば、しいたけや、まいたけなどのきのこ類や、鮭やさんま、サバなどがあります。これらの食材にはビタミン D が多く含まれます。

## ビタミン D について

ビタミン D とは、カルシウムの吸収を助ける栄養素です。ビタミン D は食べ物から摂れるだけでなく、日光を浴びることで、ヒトの体内でも作られます。しかし、日光を浴びる時間が少ない人だと十分な量を体内で作ることができません。骨粗鬆症・骨折予防のためには、カルシウム + ビタミン D + 日光が必要です。秋の味覚と運動をうまく取り入れ丈夫な骨を作りましょう。

## 今回は、細菌検査 についてです。

細菌感染が疑われるときには、日常の臨床では通常抗生剤が処方されます。抗生剤の選択基準は、まず細菌感染症はグラム染色を行い、グラム陽性が陰性かを判断します。そして培養検査を実施して薬剤感受性検査を行います。そして一番適切だと思われる抗生剤を処方します。

\*菌種の未同定の感受性検査は不正確です。これはクイック感受性の弱点となります。本来は症状からどのような菌が炎症を起こしているかを見るものです。

\*薬剤感受性検査では、感受性/耐性の判定基準は、主に人の判定基準を採用しています。人と動物では基準に差があります。あくまで参考の結果となります。



\*最近では、グラム染色を実施して、どのような細菌が炎症を起こしているか、抗生剤の選択を自信を持ってできるようにしていきましょう。

## グラム染色の利点

- 簡易(30分ぐらいでできます)
- 迅速診断
  - 炎症像の有無が推定  
(白血球・上皮細胞が観察できます)
  - 菌名もわかるのもあり、頻度の低い病原菌もカバーができます。(抗菌薬の選択にも役立ちます)
- 安価(染色場所と顕微鏡があればよい)
- 治療効果が判定(起炎菌の消失、減少を確認できます)
  - 治療が開始されている場合でもより早く適切な治療への変更が可能です。

<これらを利用して初期治療に活かしたいものです>

## グラム染色を活かす

- 抗菌薬が選択できる情報が必要
- グラム陽性球菌、グラム陰性桿菌では抗菌薬は選択できない。
- できるだけ具体的な菌名がわかればベストです。
- 菌名がわからなくてもそれにつながる情報を得る。

## グラム染色を活かすために

- グラム陽性球菌なら少なくともブドウ状か連鎖状か?
- グラム陰性桿菌なら腸内細菌群か非発酵菌か?
- 嫌気性菌は疑われるか?
- その他形態でわかる菌は積極的に菌名を!

## グラム染色の欠点

- 感受性がわからない。
- 慣れた人が見ないと判定できない
- 培養結果と異なることがある。
- はっきり結論が出せないことがある。

## 培養結果とグラム染色

・グラム染色では見えたのに、培養では生えないことがあるのでしょうか？

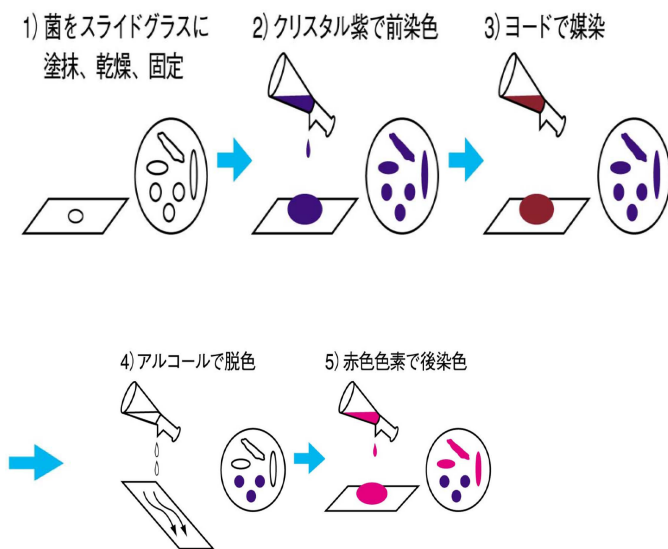
- ・すでに治療で死滅した菌です。
- ・培養しにくい菌種です。

＊グラム染色で見えなくて培養が生えることもある。

グラム染色は迅速診断には優れるが、感度・特異度は必ずしも高いわけではなく、検体の質が良ければある程度信頼しえる検査となります。

逆に言えば、検体が良質でなければ意味のない検査であります。

培養が生えにくい菌の場合や、治療効果を早期に評価するためには非常に有用な検査です。



検査の信頼性を得るにはまず検体採取からです。

採取方法、採取時期、保存方法を知る。

**これを誤ると結果が全然違ったものに！！**

塗抹検査は、簡単・安価・迅速に報告でき、さらに臨床的意義も大きいです。しかし、適切な検体の保存や処理がなされなかったり、染色の手技を誤ってしまうと、正しい結果を得ることができず、臨床へ有用な情報を提供できない。グラム染色の鏡検で細菌の形態を判断するにはある程度の慣れが必要であるし、起炎菌かどうか判定するには知識も必要であります。

## ◆◆◆コーヒーブレイク◆◆◆

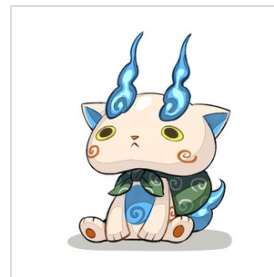
ご存じですか。妖怪ウォッチのキャラクターたち！

### 【ジバニャン】



ブリチー族の猫妖怪で、オレっちや語尾にニャンとつけるのが口癖。トラックにひかれて死んでしまい妖怪になってしまった。それからというもののリベンジを果たすため地縛霊となり、車に挑戦し続けている。きまぐれでマイペースなどとても猫らしい妖怪。アイドルグループのニャーKBをこよなく愛している。雨が苦手。

### 【コマさん】



狛犬の妖怪で、自分をおらと呼ぶ。他にも、もんげーや語尾にスラをつけるなど特徴的な話し方をします。田舎にあった神社の狛犬にとりついてしまったものの、神社が取り壊されてしまい、都会へと移り奮闘中。ソフトクリームが大好きで、臆病で弱気な性格。

### 【コマじろう】



コマさんの弟。兄のコマさんを追って、都会に出てきた。コマじろうの目には兄が都会に馴染んでいるようにうつっている為、兄に憧れを抱いている。