

明日20日(木)は尿検査の提出日です！

明日は、今年度最初の尿検査の提出日です。配布された説明用紙等をよく読んで、忘れずに提出できるように準備しましょう。体調がすぐれず提出できない場合は、4月27日(木)に追加回収日がありますので、27日(木)に提出してください。

Q、なんで尿検査を受けるの？

A、尿は身体の状態をいち早く表すから!!

身体に異常が出ると、いち早く尿にその様子が表れます。尿検査を行い、尿の量・色・にごりなどを調べることにより、尿と深く関わっている腎臓や膀胱、それだけでなく全身の状態が分かるのです。尿検査では、以下の3つのことを調べます。



《たんぱく》

尿蛋白が出ていると、腎臓に何か病気が隠れている場合があります。また、激しい運動の後や、高い熱が出た時、脱水の時でも出ることがあります。

《糖》

腎臓は糖がかなり高い数値になっても、尿に出さない仕組みになっています。したがって、糖が出ていると、糖尿病の可能性があります。

《潜血》

尿潜血が出ていると、尿の通り道となる腎臓、尿管、尿道、膀胱のいずれかに問題がある場合があります。

Q、尿を作る腎臓のはたらきをもっと教えて！

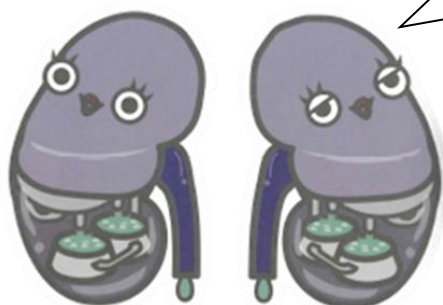
A、腎臓は身体に不必要なものを外に出します。

腎臓のはたらき

腎臓は、全身から運ばれた血液を、身体に必要なもの・不必要なもの(=尿)に分けてくれます。

身体に不必要なものがたまっていくと、調子が悪くなっていきます。しかし、腎臓が不必要なものを尿として体の外へ出してくれるので、私たちの体は健康を保つことができます。

私は腎臓。身体に不必要なものと、余分な水分を集めて尿を作っているの。



腎臓 Profile

大きさ：約 10cm
重 さ：約 150g
腎臓が作る1日の尿の量：約 1.5リットル

Q、尿検査で気をつけることはなに？

A、正しい検査結果を出すために、以下のことに気をつけましょう。

- ・尿をとる前日の夕方からジュース等ビタミンCを多く含むものを飲んだり食べたりしない。
- ・尿をとる前日の夜は寝る直前に必ずトイレを済ませること。
- ・朝、目が覚めたらすぐに尿を採ること。



Q、なぜ朝起きて最初の尿なの？

A、前の日の尿だと、正しい結果が出ないことがあります。

夜、寝ている間の尿は濃くなるため、朝起きて最初の尿をとります。

前の日の尿では、細菌が増えるなどして正しい結果が出ないことがあるので、学校に持っていく日の朝にとることが大切です。

また、最初の尿を少し出してからとります。これは、出始めの尿には汚れが含まれていることがあり、正しい検査ができなくなってしまうからです。

尿検査

忘れないための ③ つの作戦



容器をトイレの扉に貼っておく



容器を枕元に置いておく



家族の人に話しておく

活躍する保健委員！



昨日より内科検診がはじまっています。保健委員が中心となって、検診の説明や誘導を行います。スムーズに検診が進むよう、協力してくれたみなさんのお蔭で予定していた時刻よりも早く終わりました。また、本日の尿検査の配布や説明も保健委員が実施します。保健室にとって心強い存在です！