

明日25日(金)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、5月9日(金)に追加回収日がありますので、9日(金)に提出してください。

Q、なぜ尿検査を受けるの？

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ります。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、尿に出させ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。

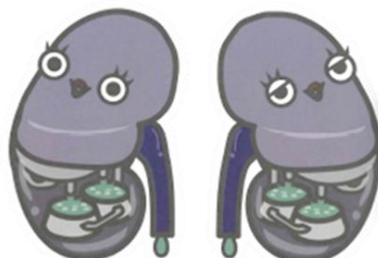
Q、尿の正体はなに？

A、血液!

腎臓のはたらき

身体に流れている血液は、腎臓という場所で余分な水分、ゴミをこし取り、きれいにします。この余分な水分・ゴミが尿です。それなので、腎臓が病気になると尿がうまく出なくなったり、血液のバランスがおかしくなったりします。ちなみに、尿が赤くないのは血液を赤くするヘモグロビンが腎臓に運ばれる途中で壊れるからだそうです。

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、尿検査で気を付けることはなに？

A、正しい検査結果を出すために、以下のことに気を付けましょう。

- ・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

健康診断は受けたら終わりではありません！

健康診断は「学校生活を送る上で支障がないか」を調べるのが目的の1つです。疾病や異常の疑いが見付かった場合は早めの受診をお勧めします。

また、「異常がなかったからOK」という訳でもありません。健康診断の結果を見る時は、前回の結果と比べて視力は低下していないかなど「変化」に着目するのがポイントです。身長や体重などの成長には個人差があるので、結果を他の人と比べる必要はありません。成長が確認できたら、今後さらに成長するためには、どのような生活を送れば良いか考えてみるのもいいですね。不安や心配があったらいつでも相談してください。（参考：日本学校保健研修者「健」2025年4月号）

