

27日(月)は腎臓検診です!

来週月曜日は、最初の提出日です。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13日(水)に追加回収日がありますので、13日(水)に提出してください。

Q、なぜ腎臓検診を受けるの？

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。尿の量・色・にごりなどを調べることで、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。腎臓検診では、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、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。

提出は週明けの月曜日！！忘れないように工夫をしよう！！

尿検査

忘れないための ③ 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

★健康診断クイズ 腎臓検診編★

Q：尿は1日にどれくらいの量が出るでしょう？

- ① コップ1杯分(約200ml)
- ② 牛乳パック1個分(約1ℓ)
- ③ バケツ1杯分(訳10ℓ)

A：尿は、腎臓で血から必要な栄養素や水分を吸収された後にゴミみたいなものです。1日に1～1.5ℓ作られて、体の外に出されます。

★水筒を持ってこよう！！

体育祭練習がはじまり、みなさんが勢いよく走る音や、応援する掛け声が保健室まで届いています。それと同時に、体育の後に体調不良を訴えて来室する人が増えてきました。聞くと、水筒を持ってきておらず、水分補給をしていない人が目立ちます。少しずつ気候が暑くなってきている今、ほとんどの人が暑さに慣れていないため、少しの運動でも体調を崩しやすくなります。水筒を持ってきて、こまめに水分補給をしましょう！

