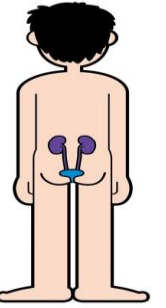


健康診断だよ！ ～尿検査号～

令和5年5月17日 宇部市立神原中学校 保健室



尿検査では、尿の色や成分(タンパクや糖、血液)を調べ、病気の疑いがないかを調べます！



5月18日(木)は、尿検査があります。【予備日：19日(金)】

尿は、腎臓で作られます。腎臓は、そら豆のような形をしていて、背骨の左右に1つずつあります。腎臓や膀胱などに異常があると、尿の中に「たんぱく」「糖」「血液」が混ざったり、尿の量やにごり、においの変化などで病気が見つかることがあります。

尿検査を実施するときの約束

★検査の前日★



夜遅く食事をしないようにしましょう。ビタミンCを含んだジュースやサプリメントはひかえましょう。



寝る前にトイレに行っておきましょう。



容器をトイレに置いておきましょう。

★検査の日★



朝、起きたらすぐ、トイレに行きましょう。
※必ず、提出日の朝の尿を提出しましょう。

最初の尿を捨てる理由！

最初の尿は、前日の残りの尿だからです。

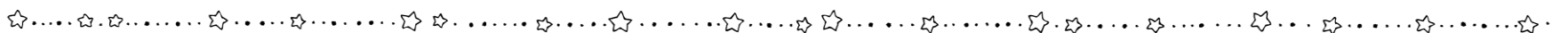


尿(おしっこ)を少し出してから、コップにとりましょう。

朝一番の尿を取る理由！

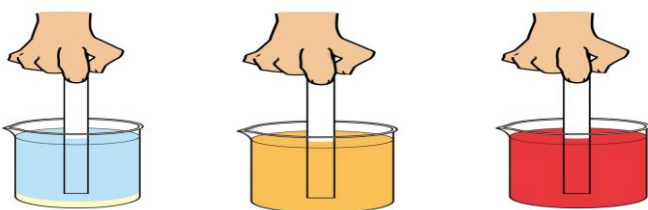
活動しているときの尿には、『害のない「たんぱく」』が出ています。このため、病気で出る「たんぱく」が混じっているのか、そうでないのかを知るために、尿検査では寝ている間に作られた朝一番の尿を調べます。

※正しい尿の取り方をしないと、体の異常を見つけるための正しい検査ができない場合があります。



尿検査の方法

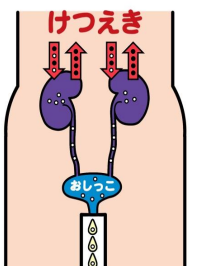
尿検査では、試験紙という特別な紙を尿にひたして、検査をします。尿にあらわれるサインで、自分では気がつかない病気を早めに見つけることができます。



尿の色

赤かったり、白く濁ったりしていないか調べます。

- ★体の中のいらぬもの5%
(尿素・ナトリウムなど)
- ★水分 95%



尿の成分

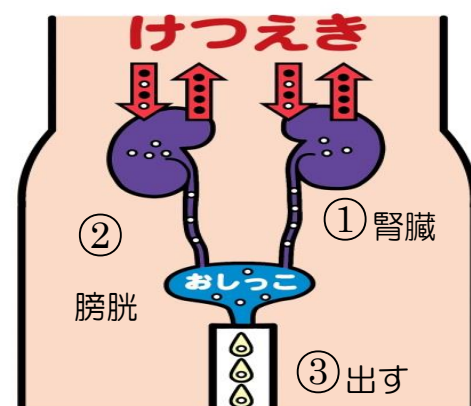
タンパク・糖・血液が、まじっていないか調べます。

腎臓の働きと尿ができる仕組み

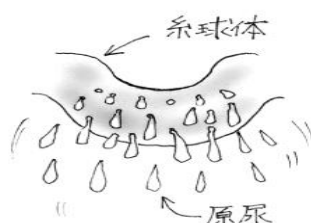
腎臓は腰のやや上、背中あたりに左右2つあります。ソラマメのような形をした臓器です。

主に、心臓から送り込まれた血液をろ過する役割があります。

- ① 体の中には血液が流れています。血液は栄養を運ぶだけでなく、体の中の不必要になったものも運んでいます。血液は腎臓に流れてきて、腎臓は血液をろ過して、体に必要なものと不必要なものに分け、不必要なものを体の外に出す働きをしています。



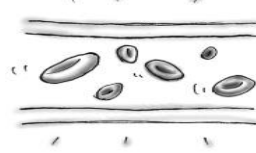
◆血液中の老廃物をろ過し、尿に排出する。



◆血液中の水分や塩分のバランスを保つ。



◆血圧を適切にコントロールする。



◆ホルモンを分泌し赤血球を増やす。

◆ビタミンDを活性化し、骨を丈夫にする。



- ② 血液は腎臓に流れてきて、きれいな血液と不必要になった水分に分けられます。この、不必要になった水分が尿です。

腎臓で作られた尿は、尿管という管を通して膀胱に溜まります。

- ③ 膀胱がいっぱいになると、尿を出したくなります。

体に異常がおこると、尿の色やにおいに変化があらわれます。

1日に出る尿の量は？
だいたい、1~1.5Lくらい(500mlのペットボトル3本分くらい)の尿が出ます。

尿検査が終わったら・・・(保護者の方へ)

尿検査の実施日から10日程度で検査結果が学校に届く予定です。

再検査が必要な場合のみ、結果をお知らせします。尿の中に「血液」や「蛋白」、「糖」が入っていた場合は、腎臓の病気や糖尿病の疑いがあるので、再検査をする必要があります。

再検査の日程 → 6月1日(木)、2日(金)です(前日に検査用具を配布します。)

もし、異常が出たからといって、すぐ病気だと決めつけられません。その日だけ、たまたまそんな結果が出てしまうこともよくあることです。ただし、尿が赤かったり、白く濁っていたりするときは、病気の疑いがあるので、病院でくわしく診てもらいましょう。