

ほけんだより

令和5年4月20日 渋谷区立原宿外苑中学校 保健室

尿検査で腎臓の働きを知りましょう

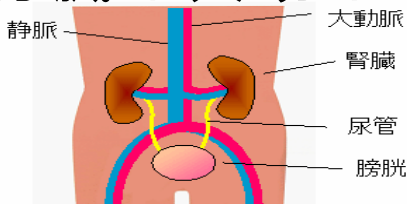
明日4月21日(金)は尿検査の日です

毎年全員が受ける大切な検査です。なぜ毎年なのか、その大切さを理解し、全員が正しく受けましょう。

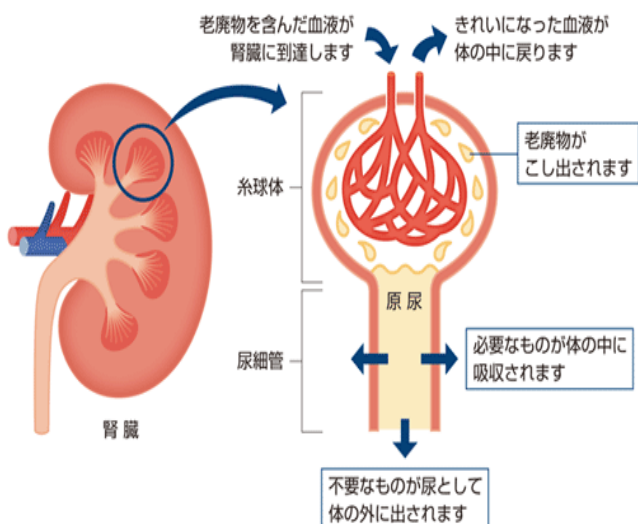
尿検査の目的は、

- ・腎臓が正しく働いているか、腎臓が炎症を起こしていないかなど早めに発見するため。
- ・糖尿病についても早期に発見することです。

腎臓は大切なはたらきをしています！



- ・腎臓は腰のあたりに左右ひとつずつあり、そら豆のような形をした臓器です。
- ・腎臓は1分間に800ccの血液が流れています。



腎臓の中の糸球体というところで、体のあらゆる部分から血液と一緒に送られてくる不要物を水と一緒に取り入れて、体に利用できるものと、体にたまると毒になる不要な物質とにふるいわけ、尿（不要な物質と水分）として体の外に出す働きをしています。

◇腎臓のはたらきが悪いと…

体にとって不要な物質が血液にたまり、全身の細胞がイキイキと活動できなくなり体がむくんだり、だるくなったり疲れやすくなります。

また、尿の中にタンパク質や血液、糖、病原菌などが出てきます。（糖が出ると糖尿病のうたがいとなります。）

◇腎臓病を放っておくと・・・

病気が進んで、治りにくく、恐ろしい慢性の腎臓病になります。
カゼ、扁桃腺炎になりやすくなります。

以前は学校の長期欠席の理由の第1位でした。



☆腎臓病は早く見つけて治療すれば、短期間で治る！

早く見つけて治療すれば、比較的短期間で治すことができます。毎年行う尿検査をきちんと受けて、腎臓病の有無を早く見つけて治すようにしましょう。

尿をとるとき、次のことに注意してください

1. 容器類を配られたら、学校名、氏名等を確認する。
2. 前夜寝る時に、排尿（尿を出す）して寝る。
3. 当日の朝、起きたらすぐの尿をとる。
4. 出始めの尿を少し流してから、コップにとりましょう。
(出始めの尿はいろいろなものが混ざって検査に向きません。)
5. スポイトの先をきちんと閉め、こぼれないようにする。
6. 袋に書いてある学校名、氏名、学年、組、を確認する。
7. 朝学活までに、各自教室の男女別のビニールにいれ名簿に
○印をする。各クラス保健委員2名は朝学活終了後すぐ名簿と尿
を保健室に持っていく。



8. 忘れやすい人は、

{	トイレの扉に容器を貼り付けておく。
	寝る前に枕元に容器を置いておく。

等工夫して、忘れないようにしよう。

9. 生理中の女子は、潜血が陽性になってしまいますので、
出さないでください。25日または5月に2次検査の時に出してください。