

保健だより

平成 31 年 4 月 10 日 (水)
東大和市立第一中学校保健室

明日は尿検査1次です

1 日時

- ・容器配布 4月10日(水)…容器、提出封筒、検尿コップ、説明書の4点配布。
- ・1次検査 11日(木)…登校したらすぐクラスで提出。受付は9時までです。
- ・1次予備日 15日(月)…11日に忘れた人はこの日に必ず提出します。

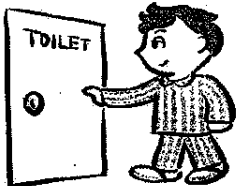
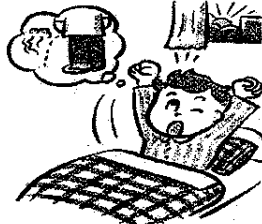
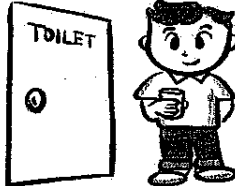
2 提出について

- ・教室に設置した回収袋に入れて、名簿にチェックしましょう。
- ・男子は全員提出をお願いします。生理中の女子は出すことができません。

3 連絡

- ・薄緑の袋に学校名・学年・組・番号・氏名・年齢を必ず書き込みましょう。出すのを忘れないようにトイレなどに置いておくことをおすすめします。
- ・採尿前日はビタミンCを多く含んだ飲食物を摂らないようにしましょう。
- ・提出する際にはビニール袋などはせずに、薄緑の袋に入れたまま提出するようにしましょう。
- ・尿検査2次は5月16日(木)、21日(火)です。

4 尿の取り方

① 尿をとる前の日の夜、寝る前にトイレにいった尿を出しておきます。 	② 朝、起きたら、まずトイレに行きます。 	③ はじめに少し尿をだします。※尿道にたまっている尿をすてるため。 
④ その後、残りの尿を紙コップにとります。 	⑤ 紙コップにとった尿をポリ容器で吸い上げます。 	⑥ ポリ容器のふたをしっかりとめて、袋に入れます。 

尿(おしっこ)は健康のバロメーター

あなたのおしっこは大丈夫?

腎臓にたどり着いた血液から、余分な水分や栄養素をろ過したものが尿です。水分を多くとれば尿は増え、色も薄くなります。高熱がある時や疲れている時などは濃い色になります。

健康的な尿の特徴

色 : 淡黄色 黄褐色
におい : わずかなアンモニア臭
量 : 約1~2ℓ/1日
回数 : 約4~6回/1日

ドキッ! おしっこが真っ黄色…。

ビタミンBをのむと、濃い色の尿が出る場合があります。これは、余分なビタミンが尿と一緒に排出されたため。風邪薬や便秘薬などでも、尿の色が濃くなる場合があります。

健康的な尿にするために



水分補給をたっぷりと

適度な水分補給は、腎臓の働きをスムーズにしてくれます。1日約1.5ℓの水分を、6~7回に分けてこまめにとりましょう。



適度な運動で、
血のめぐりをよく

血液は体中を駆けめぐり、酸素を送り込むと同時に老廃物を回収しています。血液循環をよくするためにも、適度な運動が大切です。



トイレを我慢しない

膀胱に長時間尿をため込むと、細菌感染を起こしやすくなります。尿はできるだけ我慢しないで、すぐにトイレに行きましょう。

尿検査で見つかる主な病気

糖尿病



インスリンというホルモンが不足して、うまく働かなくなることで、血液中の糖の濃度が高い状態が長く続く病気です。小児期に多い1型と、中年期以降に多い2型などがあり、1型は自己免疫性疾患が原因で、2型は生活習慣の乱れが原因です。

症状は、のどが渇く、トイレが近くなる、食べてもやせる、などがあります。

放置しているとさまざまな臓器に障害をもたらします。必ず治療を受けましょう。



ネフローゼ症候群



腎臓に障害が起こり、尿中に多量のタンパク質が流れ出てしまう病気です。

症状として、食欲不振や全身のだるさ、むくみなどがあります。早く治療する必要があります。



腎炎



細菌の感染などによって腎臓に炎症がおこる病気です。血尿、頭痛、発熱、むくみなどの症状があります。慢性化しないために、完全に治療することが大切です。