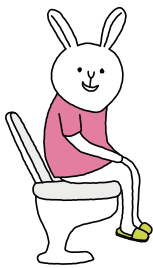


# 実は、ものすご〜く 大事だった！

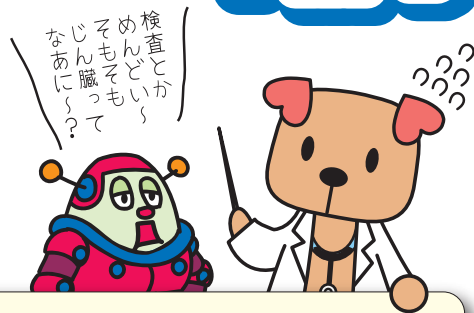


## 学校の「尿(おしっこ)検査」

かんしゅう 千葉県医師会 へんしゅうこうほういん 編集広報委員 原田 ちづこ 千鶴子 医師

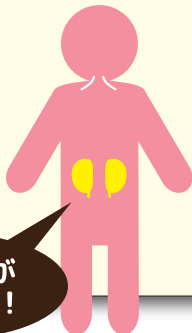


みなさんは、学校で尿検査をしたことがありませんよね。その検査は、何を調べるためにしているのか知っていますか？  
なんだかめんどろだしイヤだな…って思っているひともいるのではないでしょっか？  
今号は、「学校の尿検査」について学びましょう。



### なぜ尿検査をするの？

それは、じん臓が病気になっていないかを調べるためです。(ぼうこうのこともわかります。)

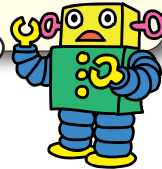


この2つがじん臓だ！

### じん臓ってどこにあるの？

じん臓はそら豆のような形で、にぎりこぶしぐらいの大きさです。左右に二つあり、腰の少し上の背中側にあります。

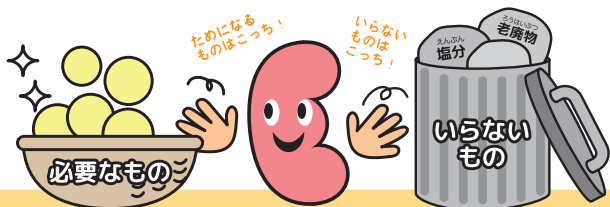
〜、後ろなんだあ。



## じん臓の役割をみてみよう！

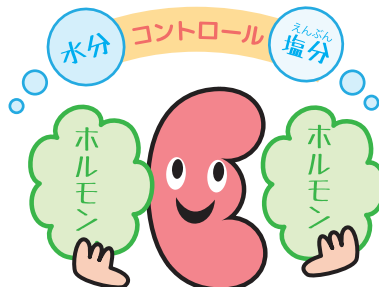
### 役割 1 尿のもとを作る！ (いらぬものを体から追い出す)

じん臓は、血液の中で体に「必要なもの」と「必要ないもの」に仕分けをしてくれる臓器です。不要なものはぼうこうに運ばれ、尿として体から出ていきます。



### 役割 2 血圧を調節する！

じん臓は、血圧を一定に保つホルモンを出します。



じん臓と血圧は密接に関係しているピッ

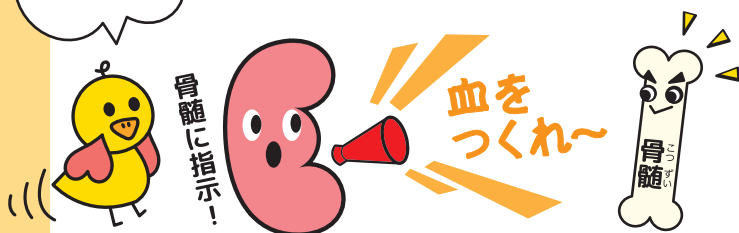


役割  
3

## 「血液をつくれ!」と指示する司令官!

血液は、じん臓から出るホルモンの刺激を受けてつくられます。司令官であるじん臓にダメージがあると、血液が十分につくれず、貧血になることがあります。

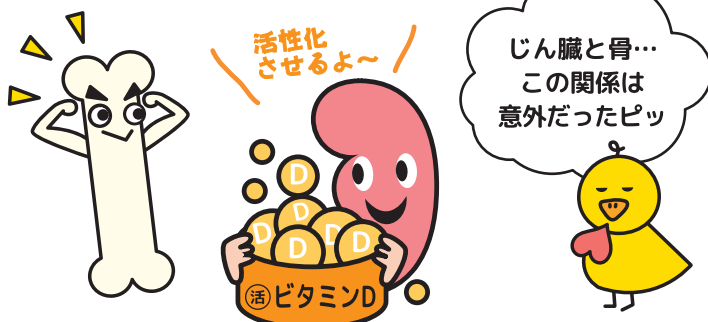
司令官がいないと、血液ができないなんて、知らなかったピッ



役割  
5

## 強い骨をつくるために一役!

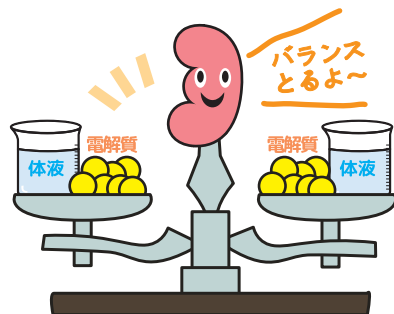
カルシウムを吸収するために必要なビタミンDは、そのままでは体に作用しません。じん臓で「ビタミンDを活性化」させて、カルシウムを体に吸収させます。



## 体の中の体液の量・電解質のバランスを調節!

体液量の調節がうまくいかなくなると、むくんだりします。また、電解質のバランスが崩れると疲れや目まいなど、体調が悪くなります。

電解質：ナトリウム・カリウム・マグネシウムなどのこと



じん臓の役割は、私たちの体にとってとても重要ということがわかりましたね。

この大切なじん臓を「正しく動かし続けること」、そして異常が起きたら「なるべく早く気づくこと」がとても大切なことなのです。



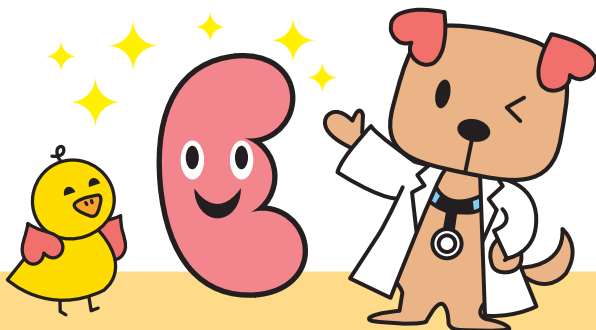
早く気づくにはどうしたら?

## 定期的に検査をすれば、病気を早く見つけることができます!

そこで、学校では定期的に検尿をしているのです。

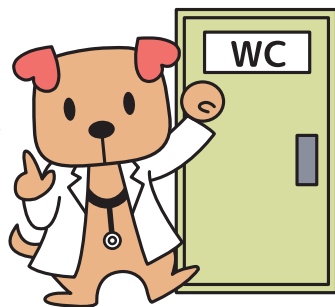
じん臓は、病気にかかっているにもかかわらず「痛い」や「かゆい」などの症状が出ない臓器です。

何も感じないため病気を見過ぎてしまい、気づいたときには手遅れということになってしまいます。



# 学校の「尿検査」は とても大切なのです！

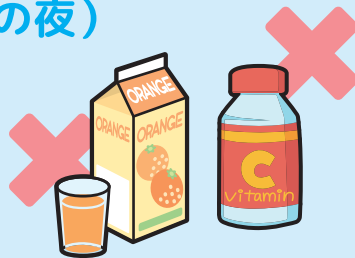
おしっこは  
正しく  
とりましょう♪



さて、せっかく尿をとっても、  
間違った方法でとった尿は、正常な数値が出てきません。  
注意してくださいね！

## ① 検査前夜（学校に持っていく前の夜）

- ・ビタミンCが多く含まれる果物やジュース、  
薬などはとらない。
- ・激しい運動は避ける。
- ・寝る前に必ずおしっこをする。



## ② おしっこをとるタイミング

- ・朝起きたらまっ先にトイレへ行く  
(動きまわったり、飲食してはダメ)。



## ③ おしっこをとるときの注意

- ・少しだけおしっこをして（止められたら一度止めて）、  
中間のおしっこをとる。

※女子は生理日（生理終了3日目まで）にあたって  
しまった場合は、正しい数値が出ないため別の日にする。



### 保護者の みなさまへ



腎臓は、子どもたちの体を正常で健康な状態に保つために大切な臓器です。腎臓の異変を早期発見するためには定期的な検査が重要となりますが、正しい方法で尿採取ができるよう、ご家庭でもご協力いただけましたら幸いです。

#### 【注意】

- \*健康な人でも、運動負荷により「起立性蛋白尿」といって尿蛋白(+)になってしまうことがあるため、必ず朝一番の尿を採取してください。
- \*外陰部の菌侵入のリスクを減らすため、中間尿の採取をしてください。
- \*溶連菌感染症にかかったお子様は、治癒数週間後に急性腎炎を発症することがありますので、必ず検尿をしてください。

## たよ ぼ しゅう お便り募集

このコーナーで取り上げてほしいこと、病気や身体のことなどで聞いてみたいことがあったらお手紙をください。封書かハガキでお寄せください。詳細は、医師会インフォメーションをご覧ください。

※個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは、(公社)千葉県医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。

