

# ほけんだより

中津南高等学校  
平成30年5月8日(火)

## 尿検査があります！

尿検査は、尿中の蛋白や糖、血液の有無を検査します。それによって腎臓病や糖尿病にかかっていないかどうかをみるものです。大切な検査です。全員提出でお願いします！

**提出日は5月9日(水)です！**

## 自分の尿 見えますか？

### ① 量と回数

1日の尿の量は 1000~1500CC。  
ペットボトル約1本分の量です。回数は人それぞれ。からだの大きさによっても違うしその時々で飲んだ水の量や汗のかき具合でも違ってきます。でもだいたい1日5~6回くらいかな？

### ② 色

からだ元気な時は、薄い黄色をしています。朝起きたすぐ後や運動した後は、濃い色の尿がでます。水分をたくさん摂ると薄い黄色の尿になります。ただし、赤や赤みがかった茶色や濃い茶色の尿がでたらすぐに医者にご相談しましょう。

### ③ におい

元気な時は あまりにおいはいしません。甘いにおいがしたり、鼻にツーンとくるにおいが何日も続くときは注意してください。

前日は・・・

甘い物やビタミンCの多く含まれる  
食べ物を摂りすぎないようにしよう！

**\*尿を見るとからだの調子がわかります。自分のからだの**

**バロメーターとして気をつけて観察してみてください。**



#### ☆尿のとり方☆

1. 起床後すぐにトイレに行く。
2. 出始めの尿はとらないで、少し出た後の尿を紙コップにとる。
3. 尿を容器に移し、きちんとフタをする。
4. ティッシュ、ビニール袋などは、取り除いて提出すること。

#### ☆朝学校に来たら・・・☆

1. 保健委員へ提出する。
2. 名票に印をつける。

提出○ 未提出× 生理◎

\*毎年何人か忘れる人がいます。前日の夜のうちにトイレに容器を準備しておくとういでしょう！

\*提出できなかった人は、保健委員まで必ず連絡し、容器を保管しておく。

## 《尿検査について・・・》

### 尿に糖が出る場合はどんな時？

- ① 糖尿病などの病気がある場合
- ② 腎臓の働きが弱っているとき
- ③ その他：健康な人でも甘い物を食べ過ぎたときや、運動後、強いストレスなどにより出ることもあります。

尿に糖が出たら → 精密検査です。

### 尿に血液成分が出る場合はどんな時？

- ① 腎炎などの腎臓疾患がある場合
- ② 腎臓や尿管、膀胱、尿道などの尿の通り道に炎症や出血があるとき
- ③ 病気ではないが微量にでることがあります。
- ④ その他：運動後、生理や痔の出血が尿に混入した場合  
\* 腎・尿路系以外の血液混入では結果の判断が困難です。出血が止まったら検査をして下さい。

尿に潜血がでたら → 二次検査です。

生理中の方は後日検査します。その旨を報告下さい。

### 尿に蛋白が出る場合はどんな時？

- ① 腎臓疾患などの病気がある場合
- ② 腎臓や尿管、膀胱、尿道などの尿の通り道に炎症があるとき
- ③ 発熱時
- ④ 発汗等による脱水状態のとき
- ⑤ その他：食事による蛋白質の摂りすぎ、運動後、長時間の起立後、締め付けの強い下着着用後に出ることがあります。

尿に蛋白が出たら → 二次検査です。

### 尿について

尿はさまざまな要因で尿中物質が変動します。検査では、運動や食事の影響を避けるため、前日就寝前に必ず排尿し、休んで下さい。そして、早朝の第一尿（中間尿）を摂ることをおすすめします！

\* 検査前夜の就寝前に、完全に排尿していない場合、就寝が不規則だった場合、起床後すぐに採尿しなかった場合、随時尿の場合にも、上記運動の影響がでます。

### 検査前日（5月8日）気をつけること

- ① 寝る前に、必ずトイレに行き、排尿して休むこと。
- ② 寝る前は、飲食をしない。
- ③ 忘れないように前日容器をトイレに準備しておくこと。

★尿を摂った後は、尿変性・細菌増殖をおさえるため、冷暗所に保存をするように。

★登校後、クラスの保健委員（男女別）に提出すること。

