

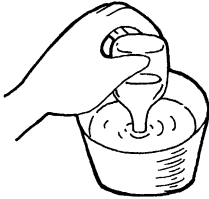


尿検査のお知らせ



尿検査は、腎臓や、膀胱（ぼうこう）が正しく働いているかを調べたり、糖尿病にかかっていないかを調べるための検査です。これらの病気は、知らず知らずのうちに掛かっていることが多く、自覚症状が出てからでは、治療に時間がかかります。けれど、早期に発見して早く治療し十分管理できれば、心配はいりません。

そのために、学校では毎年、尿検査をしているのです。



検査は、受ける人が正しく受けなければ、正しい結果が得られません。

**=自分の体から出る危険信号を早くキャッチするために
注意事項を守って、正しい結果が得られるようにしましょう。=**



4月30日（水） & 5月1日（木）

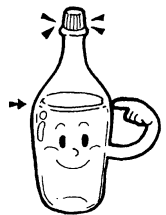
★休日明けになるので、忘れないように注意してください。

★登校後すぐ、（9時まで）に、下足室前に提出。

9時以降は、保健室に提出。

提出についての注意

- ①10時45分には、検査業者が回収にきますので、必ずそれまでに提出してください。
- ②提出袋の右上にある記名シールを、採尿容器に貼るのを忘れないようにしてください。
- ③採尿後はしっかりキャップをしめ、紙袋に入れ、折り線のところで山折りにしてください。提出する時には、ビニール袋などに入れずに出してください。



今回の検査日が生理日と重なる人は、提出できません。そのことを保健室まで必ず申し出てください。その際に、容器を返却してください。

尿検査に関わって...

腎臓のしくみと働きについて簡単にお話しましょう。

私たちの口から取り入れられた食べ物や飲み物は、消化され血液となって体中をめぐる。血液はその栄養分を運びながら、体の中の不要物や、新陳代謝でできた有害な老廃物を受け取って、腎臓に運び込みます。その腎臓では...

①尿を作る働きをしています。

糸球体の毛細血管でその老廃物をこし出して、尿を作り、膀胱へ送り出して体外へ排出する働きをしています。



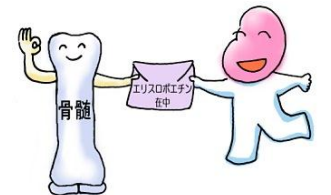
②体内の体液の量とイオンバランスを一定に保つ働きをしています。

こしだされた水分の99%は、体に再吸収され、尿になるのは残りの1%。再吸収された99%の水分によって、体の細胞内の電解質の濃度を一定に保ち、神経の伝達や、筋肉の収縮、止血などに作用しています。



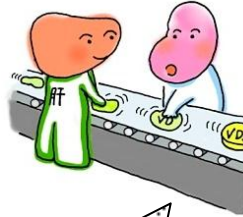
③造血ホルモンを分泌しています。

造血ホルモンを腎臓から分泌することで、骨髄に働きかけ、赤血球を作る指令をだしています。だから、腎臓病が重くなると貧血の症状が出てしまいます。



④骨を作るのに必要なビタミンD3を生産しています。

骨にカルシウムを沈着させるためにはビタミンDが必要なのですが、ビタミンDはそのままの形ではうまく仕事をしてくれません。効果的に働かせるためにはこのビタミンDをビタミンD3に変える必要があります。その働きをしているのが腎臓です。腎臓が悪くなると、骨が弱くなる等の症状が出てきます。



採尿についての注意

★朝起きて、番の尿取ってください。
なぜ...? 活動している時の尿は、害のない蛋白が出ています。このため採尿した尿に蛋白が混じっていても、病的なものかどうか判断できなくなるからです。

★出始めの最初の尿は捨て中間の尿を取ってください。
なぜ...? 最初の尿は昨日の夜、残っていたものの可能性があるからです。検査には、眠っている間に腎臓で作られた尿が一番いいのです。就寝前には必ず排尿を済ませて膀胱を空にしておくといいです。

★前日には、ビタミンCを含むもの（清涼飲料水・ドリンク剤・ビタミンC剤・サプリメント類・風邪薬など）の摂取は控えてください。
なぜ...? ビタミンCや薬の成分が検査に影響し、結果が判定しにくくなります。