

保健室だより 5月

大阪府立茨木西高等学校 保健室 2016.5

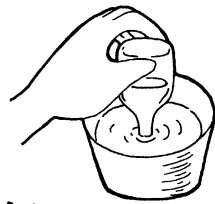


尿検査のお知らせ



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る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か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。=**

★**しょうずな尿の取り方が、検尿袋の裏面を書いてあります。
読んでから採尿してください。**



5月12日(木) & 5月13日(金)

★**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。

遠足の翌日です
忘れないでね。

提出についての注意

- ① **10時40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。そのことを必ず保健室まで申し出てください。
容器は各自で保管しておいてください。

検尿の袋には、あなたの名前がすでに印刷されています。



だから、それはあなただけのものです。

今回、提出を忘れた場合は、**次回の提出日**に使用します。
なくさないように自分で大切に保管しておいてください。

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。そしてそれらを受け取った腎臓では・・・

①尿を作り、体外へ排出します。

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**します。



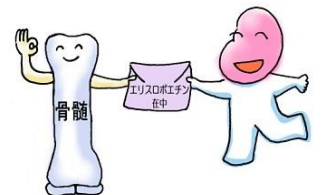
②体内の体液の量とイオンバランスを一定に保つ働きをします。

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。



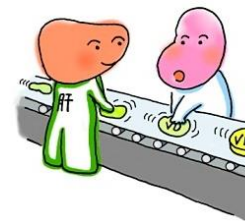
③造血ホルモンを分泌します。

造血ホルモンを腎臓から分泌することで、**骨髓**に働きかけ、**赤血球**を作る指令を出しています。
だから、腎臓病が重くなると**貧血**の症状が出ます。



④骨を作るのに必要なビタミンD3を生産します。

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。だから腎臓が悪くなると、**骨が弱くなる**等の症状が出ます。



ごみをあされば病気を発見できる?!



おしっこは「**ごみの溶け込んだ水?**」一言で言えばそうなります。先にも書いたように全身の細胞で使われた**老廃物**や**不要物**といった「**ごみ**」の**溶け込んだ水**がおしっこだからです。
だから、**ふだんはごみとして出されないもの**が、おしっこの中に出てきたら・・・?
それは腎臓の機能に**何らかの異常**が起こっていることを意味します。

体内から、**不法投棄されたごみがないかどうか**、それを調べるのが**尿検査**です

