

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。**

のために、学校では毎年、尿検査をしているのです。

検査は、受けた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。=

★じ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。

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**に提出してください。



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ります。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、骨髄に働きかけ、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