

# ☆☆保健だより☆☆

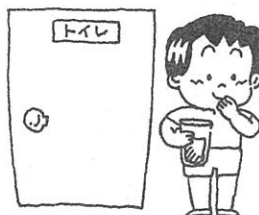
高崎健康福祉大学高崎高等学校 保健室

2019. 4. 18

## \* ~ \* ~ 尿検査号 ~ \* ~ \*

### ☆検査の目的

尿の中に蛋白や糖や血液が出ていないかを調べます。  
腎臓機能の異常や糖尿病を早期発見するための検査です。



### ☆日時・対象者

4月19日(金) 生徒全員  
朝HRの前に各クラスで保健委員が回収  
22日(月) 19日に忘れた生徒  
個人的に保健室へ提出(人数によっては保健委員)

### ☆配布物

採尿カップ、尿容器、尿容器の紙袋、保健だより

尿容器の紙袋の配布後すぐに、各自必ずボールペンで、  
学年クラス・出席番号・氏名・男女○を記入してください。

なぜか、毎年3名程無記名のままで提出する人がいます・・・(-"-)

### ☆尿検査を正しく受けるためには・・・

- \* 処方されている薬以外の市販薬やビタミン剤は飲まない。
- \* 激しい運動はせずに安静を保つ。
- \* 前夜に排尿を済ませて、膀胱を空にしてから就寝する。
- \* 翌朝起床後の早朝尿(朝一番最初の尿)の中間尿(少し流して途中からの尿)を採取する。→ → → 尿道尿を排除するためです。

### ☆採尿方法

1. 説明通りに折って採尿コップを作ってトイレに置いておく。
2. 起床後一番最初に排尿する中間尿を採尿コップにとる。
3. ポリ容器の目盛りまで、スポイト式に吸い上げる。
4. ポリ容器のキャップをしっかりと閉め、容器をよくふいてから紙袋に入れる。  
→ 尿が漏れたり紙袋が濡れて破けたり大変なことになります!
5. 紙袋は必ずのりで封をする。  
→ 袋から出ると誰の尿かわからなくなってしまうためです!

### ■尿検査の連絡・注意■

1. 男子は必ず全員提出すること!  
女子のような提出できない理由がないはずですよ。
2. 生理中の女子は、今回は提出しなくても結構です。  
後日検査日を取ります。毎年容器等を紛失してしまう人がいますが、再配布はしないので、紛失しないようきちんと保管しておきましょう。
3. 朝の回収時に保健委員に提出、または個人的に保健室へ提出しましょう。  
毎年毎回、遅刻をしたり朝の提出を忘れて、お昼休みや放課後に保健室へ持ってくる人が数名いますが、検査機関(健康づくり財団)は、10時頃までに学校に回収に来てしまいますから、回収時間を守ってください。

## \* \* \* 尿の性状 \* \* \*

尿の5%は体内で不必要な尿素やナトリウムなどで、95%は水分です。

	正常(健康)な尿	異常(病的)な尿
回数	昼間 5~8回 就寝中 0~1回	多い 昼間10回以上 就寝中2回以上 少ない 1日に3回以下
尿量	1日 約1500ml 約80%は昼間に排泄	無尿 欠尿 500ml以下 多尿 2000ml以上 (一般に口渇・多飲をとまなう)
色 透明度	淡黄色から淡黄褐色で透明 濁りはない	緑黄色、赤色(血尿)、ピンク色、 茶褐色、赤褐色、乳褐色、透明に近い
泡立ち	ない あってもすぐ消える	泡がなかなか消えない 黄色く泡立つ
におい	新鮮尿では弱い	アンモニア臭、果実臭
混入物	なし	蛋白、糖、血尿、膿汁、胆汁 など
反応	弱酸性(pH5~8)	

その他、尿が出にくい、排尿時の痛み、尿もれ、体のむくみ等も異常です。

## 蛋白・糖・鮮血反応が、+ フラス 陽性!

だからといって、すぐに病気だとは決めつけられません。一時的な陽性反応が出ることがあります。蛋白なら便秘、激しい運動後、疲れ過ぎ、食べ過ぎ、緊張している時や寒い環境にいる時などに、糖なら糖分の多いものを大量に食べた後など、潜血なら月経時や精通時にも出ることがありますから、詳しい原因を医療機関で再検査して調べることが大切です。排尿を我慢したり、水分摂取が少なく尿量が少なくなると、膀胱内で大腸菌などの菌が増殖し膀胱炎になりやすくなります。男子より女子に多くみられるのは、女子の方が解剖学的に尿道が短く細菌が膀胱に届きやすいからです。毎日、十分な水分摂取をしてトイレを我慢せず、排尿の回数や尿量を増やしておけば予防することができます。

モデルさんは1日に2リットル以上の水を飲んでるとか・・・

十分な水分代謝は美しさの秘訣なのかもしれませんね♪♪