

5月

保健だよ！

No. 4

2021.5.24(月)
宝達中保健室

明日25日(火)は 尿検査です！



なぜ、尿検査をするのでしょうか？

体に異常があると、尿の中にタンパク・糖・血液が混じることがあります。尿を検査することで、腎臓の病気や糖尿病などの疑いがないかを調べます。

これらの病気は、最初は症状が出にくいいため、自分では気づきにくい病気です。だから、定期的に検査をしておくことが大切なのです。

配布物（配布された物、容器袋に書かれてある氏名・性別を確認してください！）

1. 検尿容器
2. 紙コップ（紙）
3. 容器を入れる袋（バーコードシール付き）

* 紙コップを作る紙には、「尿検査を受けるために大切なこと」や「紙コップの作り方」などが書かれてあるのでよく読んでください。

尿の提出の仕方 提出場所：1階多目的スペース

1. 自分のクラスのボードの、自分の番号のところに、名前が見えるように容器袋を置きます。
2. 各クラスのボードは学年ごとに1階多目的スペースに置いてあります。
3. 家からナイロン袋に入れて持ってきた場合は、ナイロン袋から出して置きます。ナイロン袋は、1階多目的スペース設置のゴミ箱に捨ててください。

～尿検査 忘れないための工夫～

- ★前日に紙コップに書いてある注意事項を読み、紙コップを組み立てる。
- ★トイレのドアにメモ（またはこの保健便り）を貼っておく。
- ★枕元やトイレに尿検査セットを置いておく。
- ★おうちの人に声をかけてもらう。
- ★宝達中にきょうだいがいいたら、お互いに声をかけ合うようにする。

・・・など、各自、各家庭で工夫して、必ず忘れないようにしましょう！

* 尿検査は、金沢の業者さんが回収、検査をしてくれます。

* 回収は指定された日のみなので、絶対に忘れないようにしましょう！！

<注意> 女子生徒で体調により提出できない場合は、前日または当日に尿検査セット（容器・容器袋）を持って、保健室：木谷まで直接言いに来てください。



今年度も、尿自動分析装置を用いて検査を行うため、尿検査の容器にバーコードシールの貼付が必要です。忘れずに貼ってください。
尿を容器に入れてからバーコードシールを貼ります。



「←このあいだに入れる→」の表示範囲内の量をとります。尿の量が少ない場合、検査ができません。

こちらのQRコードから予防医学協会のホームページにアクセスすると「尿のとりかた」を動画で確認できます



立体表示の
部分をおおいかくす
 ように容器上部ラインに合わせて貼ります。そうするとシールがはがれにくくなります。

尿検査ではどんなことを調べるの？

【たんぱく】
 腎臓病などで必要以上のたんぱくが尿に混ざる場合があります。激しい運動の後や、高熱が出たとき、脱水のときなどに出ることがあります。

【糖】
 糖尿病だと、体の中で上手に糖を使えなくなるため、残っていた糖が尿にたくさん混ざることがあります。腎臓自体に問題がある場合もあります。

【潜血】
 腎臓から尿管、ぼうこうを通過して外へ出るまでの通り道のどこかで尿に血が混ざることがあります。いろいろな病気の可能性が考えられます。

腎臓は、背中の腰の辺りに背骨をはさんで左右一つずつあります。大きさは、にぎりこぶしよりひとまわり小さいくらいです。そら豆のような形をしていて、成人では、長さ12cm、幅6cmの大きさで、重さは約150gです。



腎臓は、血液の中からいらぬものを取り除くフィルターの働きをしています。そして、必要なものは再吸収され、いらぬものだけが余分な水分と一緒に尿として体の外に出されます。1日の尿の量は、大人で約1ℓ~1.5ℓ(牛乳びん7本ほど)です。

