

保健だより

# すこやか

平成29. 4. 26  
美木中学校保健室

## 尿検査をします

明日、26日水曜日に尿検査をします。全学年の人が対象です。忘れないようにしましょう。

- 1 提出日・・・平成29年4月26日（水）  
※忘れた人は翌日の4月27日（木）

臨床検査センターOMLから回収に来られます。朝9：40ごろには回収に来られますので、朝のHRの時にクラスで集め、名簿を添えて、すぐに保健室に提出して下さい。

※ 今回、生理中の方は予備日に提出して下さい。また、今回検査できないということを保健室まで連絡して下さい。 予備日は5月16日（火）です。

## 2 採尿の方法

- ① 25日（火）の夜、寝る前に尿をして寝る。
- ② 26日（水）の朝、起きてすぐの尿を採尿用の容器に採る。  
※出始めの尿は少し捨てて、中ごろの尿を採る。  
※線のあるところまで尿を吸い上げて入れる。
- ③ ふたをしっかりと閉める。
- ④ 紙袋に入れ、袋の口を折り曲げてから、チャック付のポリ袋に入れる。  
(尿を採るカップは使用后、家で捨てして下さい。)



この線まで尿を入れます。  
※尿の量が足りないとうまく検査ができません。

必ず、朝起きてすぐの尿を採って下さい。  
前日の尿はいけません。

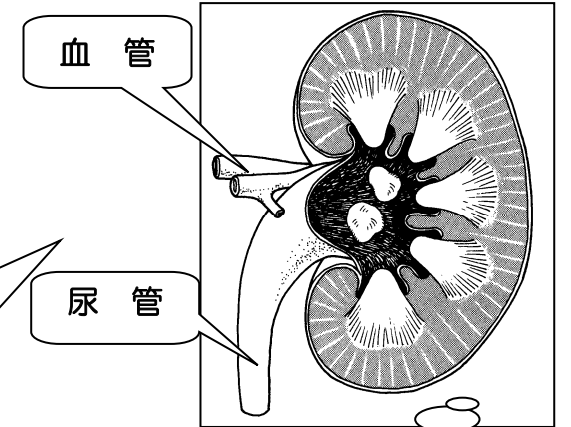
※ 紙袋に学年・組・氏名が書かれているか確認して下さい。無記名の方は再検査になります。また、教室で提出するときに名簿に〇印をして下さい。

※ 検査の前日に大量のビタミンCを摂取しない。潜血（尿に血液が混じっているかどうか）の検査が正しくできないことがあります。  
果物や果汁100%のジュースでは影響はありませんが、ビタミンCを大量に添加しているスポーツ飲料や、ビタミンCのサプリメントを前日に摂ることはやめておきましょう。



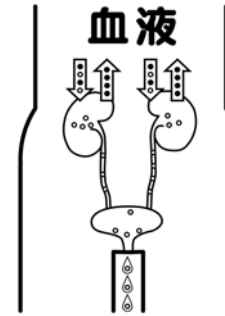
## なぜ、尿検査をするの？

尿は腎臓で作られています。  
腎臓は、ソラマメのような形をしていて背骨の左右に1つずつあります。大きさは人のこぶしより少し大きめです。



血液に含まれる水分・塩分・ミネラルの量は多すぎても少なすぎてもいけません。  
腎臓はこの3つの量をいつもチェックして、いらないものをろ過しています。

肝臓で分解された毒素なども血液にのって腎臓まで運ばれます。腎臓はそれろ過して取り除きます。



腎臓で作られた尿は、ぼうこうにためられます。もし、腎臓やぼうこうに異常があると、尿の中にたんぱく・糖・血液が混じったりします。  
そして尿の量・にごり・においなどの異常があらわれます。  
このような異常がないかどうか、尿を検査することによって、自分では気づかない病気を発見することができます。

今回の尿検査で異常がでて、必ずしも病気であるとはかぎりません。5月の再検査で詳しく調べます。