

# 4月19日(金)は尿検査の日です。



## 腎臓病・糖尿病は早期発見が大切!!

腎臓病は、自覚（むくみや血尿や高血圧、だるさなど）がないまま静かに進行し、気がついたときには悪化しているという病気です。  
腎臓の状態を尿でチェックし、病気を早期発見するために、尿検査を毎年行っています。

### ◆尿の中に「タンパク」「糖」「血液」が混じっていないかを調べます。

#### タンパク

腎臓病などで必要以上のタンパクが尿に混ざることがあります。  
激しい運動の後や、高熱が出たとき、脱水で出ることもあります。

#### 糖

糖尿病は、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。

#### 血液

腎臓から尿管、膀胱を通して外に出るまでの通り道のどこかで、尿に血が混じることがあります。様々な病気が考えられます。

### ◆尿検査で一番大切なのは…尿のとり方

① 前日の夜、排尿をしてから寝る。

② 朝起きて、1番の尿をとる。

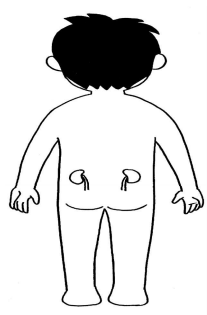
③ 出始めの尿は流してから、途中の尿をとる。(尿道に残っている尿を捨てるため)

前日にビタミンCをとりすぎないようにしましょう。

### ◆腎臓とは…

腰のあたり、背骨の両側に1つずつある内臓です。

- \* 血液の中のいらぬものを取り除き、尿として排出する働きをしています。
- \* 血液を作るホルモンや血圧を調整するホルモンを作る働きをしています。
- \* 骨を作るビタミンDを作ります。



### 朝のうちに検査機関に提出します!!

- \* トイレの入口に張り紙をする
- \* 容器をトイレの目立つところに置く

など、忘れない工夫をしましょう。

