

特定健診を健康づくりにいかそう！

文=宇野 真澄(保健師)

尿

検査では何がわかるのか？今月号では特定健診の尿検査に着目します。

なぜおしっこをするの？

私たちは毎日排尿します。それは食べる、飲む、呼吸をするなどの生命の維持に欠かせない活動の結果、不要なものを体の外に排出する必要があります。

体にとって不要なものは肝臓で分けられます。水に溶けるものは腎臓を経由し尿として排出され、それ以外のものは便となって排出されます。つまり、尿検査では主に腎臓の働きがよくわかるのです。

肝臓と腎臓の働き

腎臓は、体の左右にあるそら豆のような形をしたもので、1日に約150リットル(ドラム缶1本分)もの血液をろ過し、約1.5リットルの尿にし

て排出します。腎臓は体に必要なものは体内に留め、不要なものを排出することで、血液をきれいに保ち、体の水分量やミネラルなどのバランスを調節しています。健康に過ごすためにも大切な役割を担っています。

腎臓にやさしい生活を

腎臓のろ過機能は限界があり、塩分やたんぱく質の取りすぎは腎臓に負担をかけてしまいます。血圧が高い状態が続くと、腎臓にある細い血管の動脈硬化を進行させ腎臓の機能低下につながります。

普段から食生活や血圧管理に気をつけ、大切な腎臓を守る工夫をしていきましょう。

健診の結果を活用しよう

尿検査の結果のみならず、他の血液検査、血圧測定、体

尿検査の結果から疑われる病気

尿検査所見	疑われる病気
尿たんぱく	腎炎、ネフローゼ症候群、尿路感染症など
尿糖	(+) (++) (+++) など陽性の場合 糖尿病
尿潜血	腎臓や尿管、膀胱、前立腺などのがんやポリープ、膀胱炎、前立腺炎、腎結石、尿管結石

再検査や精密検査を勧められたときはしっかりと受診しましょう。

総合健診(集団健診) 日程

【市街地区】

とき：8月3日(金)～5日(日) ところ：すこやか健康センター

申込期限：7月19日(木)

詳しくは、全戸配布されたチラシをご覧ください。

☎お問い合わせ

すこやか健康センター内 福祉課保健係 ☎ 62-6020



格等と合わせて結果を見ることでより詳しい体の中で起こっている状態を推測することもできます。町の特定健診を受けられた方には結果説明会も実施していますので、ぜひご利用ください。