

# 保健室だより 臨時号

大阪府立茨木西高等学校 保健室 2020.7



## 尿検査のお知らせ



尿検査は、腎臓や、膀胱（ぼうこう）が正しく働いているかを調べたり、糖尿病にかかっているかを調べるための検査です。これらの病気は、知らず知らずのうちにかかっていることが多く、自覚症状が出てからでは、治療に時間がかかります。けれど、早期に発見して早く治療し十分管理できれば、心配はいりません。そのために、学校では毎年尿検査をしています。大切な検査ですので、正しく確実に提出しましょう。

★じょうずな尿の取り方が、検尿袋の裏面に書いてあります。しっかり読んでから採尿してください。



**7月30日(木) & 7月31日(金)**

★登校後すぐに、下足室前に提出。  
遅刻した生徒は、生指に行く前に保健室に持ってくる。

### 提出についての注意

- ① **11時30分には、検査業者が回収にきますので、必ずそれまでに提出してください。**
- ② 記名シールと提出用袋が別々になっています。提出袋と容器にそれぞれ **記名シールを貼るのを忘れないようにしてください。**
- ③ 採尿後はしっかりキャップをしめ、紙袋に入れ、折り線のところで山折りにしてください。提出する時には、**ビニール袋などに入れずに出してください。**



注目!

今回の検査日が**生理日と重なる人は、提出できません。そのことを必ず保健室まで申し出てください。**容器は各自で保管しておいてください。

検尿の袋に、あなたの名前シールを貼り付けたら



それはあなただけのものです。

今回、提出を忘れた場合は、**次回の提出日**に使用します。**なくさないように自分で大切に保管しておいてください。**

尿検査に関わって...

## 腎臓のしくみと働きについて簡単にお話しましょう。

私たちの口から取り入れられた食べ物や飲み物は、消化され血液となって体中をめぐる。血液はその**栄養分**を運びながら、体の中の**不要物**や、新陳代謝でできた有害な**老廃物**を受け取って、腎臓に運び込みます。そしてそれらを受け取った腎臓では・・・

### ①尿を作り、体外へ排出します。

糸球体の毛細血管でその**老廃物**をこし出して、尿を作り、膀胱へ送り出して**体外へ排出**します。



### ②体内の体液量とイオンバランスを一定に保つ働きをします。

こしだされた水分の**99%**は、体に再吸収され、尿になるのは残りの**1%**。再吸収された99%の水分によって、体の細胞内の**電解質の濃度**を一定に保ち、**神経の伝達**や、**筋肉の収縮**、**止血**などに作用しています。



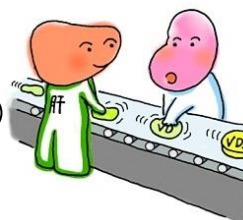
### ③造血ホルモンを分泌します。

造血ホルモンを腎臓から分泌することで、骨髄に働きかけ、**赤血球を作る指令**を出しています。だから、腎臓病が重くなると**貧血**の症状が出ます。



### ④骨を作るのに必要なビタミンD3を生産します。

骨に**カルシウム**を沈着させるためには**ビタミンD**が必要なのですが、**ビタミンD**はそのままの形ではうまく仕事をしてくれません。効果的に働かせるためにはこの**ビタミンD**を**ビタミンD3**に変える必要があります。その働きをしているのが腎臓です。だから腎臓が悪くなると、**骨が弱くなる**等の症状が出ます。



## ごみをあされば病気を発見できる?!

おしっこは「**ごみの溶け込んだ水?**」一言で言えばそうなります。先にも書いたように全身の細胞で使われた**老廃物**や**不要物**といった「**ごみ**」の溶け込んだ水がおしっこだからです。だから、**ふだんはごみとして出されないもの**が、おしっこの中に出てきたら・・・? それは腎臓の機能に**何らかの異常**が起こっていることを意味します。体内から、**不法投棄されたごみがないかどうか**、それを調べるのが**尿検査**です

