



保健センターだより

尿検査について

保健センター 医師 高島 豊

尿の定性検査は、健康診断で実施される検査項目の中でも最もポピュラーなものであり、誰でも簡単に苦痛をとまわずに実施できるということ、すぐその場で結果が判明するという意味で、非常に貴重な検査項目であるといえます。この定性検査では一般に、蛋白（正確にはアルブミンという蛋白質）、糖（正確に

はブドウ糖）、潜血（正確にはヘモグロビンという赤血球に含まれている蛋白質）などが、尿中に一定量以上多く出ていないかどうかを特殊な試験紙を使って調べます。蛋白や潜血が陽性と出れば、腎臓疾患や尿管・膀胱等尿路系の疾患の可能性があると判断されますし、糖が陽性と出れば、主に糖尿病が疑われることとなります。しかし尿検査に当たっては、採尿時のさまざまな条件によつて、結果が多少なりとも影響を受けることを心得ておかねばなりません。

たとえば、女性が生理中または生理直後に尿検査を受けると、たとえ腎臓や尿路系に疾患が無くとも血液が尿中に混入することにより潜血反応がおおむね陽性に出てしまうこととなります。したがって、成人女性の尿検査はこの時期を避けて行わねばなりません。また、激しい運動を行った後ですと、健康人でも尿蛋白が軽度（陽性）に出ることがあります。一部には、軽度の運動や体位の変換だけで腎臓の位置が大きく動いてしまうことにより、腎臓の疾患はないのに簡単に尿に蛋白が出てしま

う人もいます。いわゆる「遊走腎」と呼ばれる状態がこれですが、多くは治療の必要は無いものです。

尿糖に関しては、食事後の経過時間も大きな影響を及ぼします。食後短時間の内に採った尿ですと、血糖値（血液中のブドウ糖の濃度）が一時的に高くなることにより、健康人でも尿糖が陽性となり易くなると考えられます。

以上の理由から、尿定性検査はできれば朝起床した直後、すなわち空腹時でしかも長時間安静にしていた後に採った尿（早朝尿）で行うのが最善と考えられています。しかしいざれにかかわらず、採尿の時間帯の如何にかかわらず、蛋白や糖が陽性に出た場合は、腎臓病や糖尿病が存在する可能性が陰性の場合に比べると間違いなく高いという判断は下せませんので、再検査または精密検査を受ける必要があります。尿蛋白や尿潜血が陽性に出た場合の簡単な精密検査法として「尿沈渣」の検査というものがあります。これは、尿を顕微鏡で詳細に調べることにより、どれくらいの数の赤血球や白血球が尿中に出ているかということや、通常

では出ることが無いような異常な細胞が尿中に出ていないかどうかということなどを調べる検査ですが、腎炎や膀胱炎の有無を簡単に判断できる非常に有効な検査法ですので、もし定性検査で蛋白や潜血が陽性に出た場合は、「尿沈渣」の検査をかならず受けるようにしてください。

尿糖については、血糖値が全く正常であるにもかかわらず常に尿糖が陽性になってしまう「腎性糖尿」とよばれる遺伝的な体質が一部の男性に認められます。この体質であるか否かの判定は尿検査だけでは下すことはできず、糖負荷試験などの血液検査が必要となりますが、精密検査の結果「腎性糖尿」と診断されれば、糖尿病の治療は必要となりません。以上が尿検査の概要ですが、健康診断での尿検査は、腎臓病や糖尿病などの恐ろしい病気を自覚症状が無い時点で早期に見つけることができる有効な手段ですので、かならず定期的に受けてください。



こころが疲れたら

—ときには力を抜いて—

看護婦 中村 素位子

「あー疲れた」という言葉が口からつい出てしまうことがありますよね。「一度もないよ」と言える人は、少ないのではないのでしょうか。

大人にしる子供にしる、一生懸命仕事をしたり、勉強したり、遊んだりしていても、心が休まる場所に戻ったときにふと漏れてくる言葉ではないかと思えます。一生懸命生きていくには、どこかで力を抜くこともとても大切な事だと思えます。

『シエークスピアの「リア王」』で、ある登場人物が、「人は泣きながら生まれてくる」とつぶやいています。『人生は苦しい事やつらい事が多いものです。その中で人のやさしさや親切や小さな思いやりにふれた時、その喜びは何倍にも感じる事ができると思えます。』

今の社会全体として、元気で明るく自己主張できる人がもてはやされ、暗いイメージの人、おとなしい人、話しをしない人が疎外されている傾向にあります。様々な人を受け入れ

る許容力がない人があまりに多いのではないのでしょうか。しかし、よく考えてみてください。人の顔や背かっこうが違うように色々な人がいるから世の中が成り立っているのです。

私達大人が今まで生きて来れたのは、いつしか時間が（短い時間であれ、長い時間であれ）すべてを解決してくれることを知ったからでしょうか。生きていくことが大切であり、意味があることなのです。

早急に解決しようと思わずに、話せる時が来たら、誰かに話してみる。それも時間が解決してくれる一つの方法かもしれません。

そして、精神的に弱ってしまったときには、薬を飲む事で治る場合もあります。何の偏見もありません。風邪をひいたら風邪薬を処方してもらうように、心が疲れたら、先生の診察を受け薬を処方してもらおう。なにも自分の前に壁を作る必要はないのです。

人は、様々な課題をかかえて生きているのです。けっして自分一人だけではなく、自分の周りには家族・友人・知人・大学という多くの援助者がいるのも忘れてはならないことではないでしょうか。

お知らせ

二次検査について

保健センターでは、健康で充実した学生生活をおくるため、該当する学生に対して、循環器、腎・泌尿器、呼吸器、内分泌・代謝と系統別に分類し、尿・血圧・血液・心電図・胸部X線などの二次検査を実施しています。

この検査は、病気の予防、早期発見・治療のため必要とするものです。

本年度については、5月16日に実施した検査をもって終了しました。

保健センターで指定した日時に検査を受けていない学生については、外部医療機関にて検査を受けるよう通知します。

なお、外部医療機関での検査には、紹介状・報告書など必要書類があるので保健センターに来所して説明を受けてください。