

# けんによ 検尿のほけんだより

令和8年度（2026年度）

大阪市立墨江丘中学校 保健室

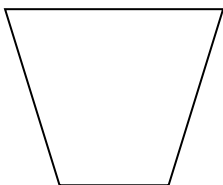
## 尿検査のおしらせ

4月23日（木）と24日（金）<予備日>に尿検査があります。

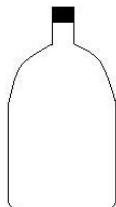
尿検査は、尿をつくる腎臓などに病気がないか調べる検査です。  
正しい手順で尿をとって、忘れずに提出してくださいね。

### 配布されたもの

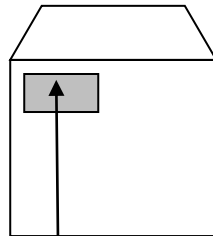
#### ① 採尿コップ



#### ② ポリ容器

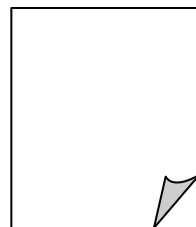


#### ③ 提出用紙袋



貼り付け用シール

#### ④ ほけんだより



### 前日の注意事項

- ◆夕食後は、激しい運動やビタミンCの摂取を控えてください。
- ◆寝る前に、排尿してから寝ましょう。
- ◆当日忘れないように、よく目につくところに置いておきましょう！

### 手 順

- ① 提出用の袋と貼り付け用シールに名前を書いておきましょう。
- ② 朝起きてすぐに尿をとります。出始めの尿は取らずに、中間の尿をとってください。
- ③ 容器をしっかりとつまんで、尿を吸い取ってください。  
(容器に書いてある線まで入れてくださいね。)
- ④ 容器のキャップをしっかり閉めて、貼り付け用のシールを容器に貼ってください。
- ⑤ 容器を提出用の紙袋に入れてください。

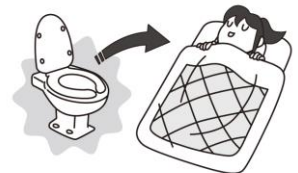
**朝学活が終わったら男女別に回収します。「検尿提出カード」に○をつけ、回収用の袋に入れてくださいね。月経中の人は△をつけてください。**

### 注意事項

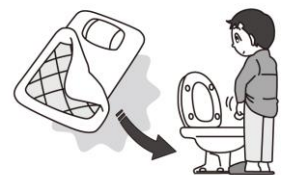
- ◆月経中の人は採尿しないでください。(5/19の2次検査のときは月経中でも採尿してください)  
⇒5/19に、改めて尿検査を実施します。容器や紙袋はそのまま持っておいってください。
- ◆月経中ではなく24日（金）も忘れた人は、学校で採尿してもらいます。

### 正しいおしっこのとりのかた

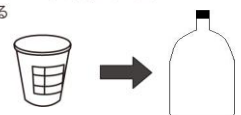
- ① 寝る前におしっこをする



- ② 起きてすぐのおしっこをとる



☆最初のおしっこを少し出してから、容器にとる



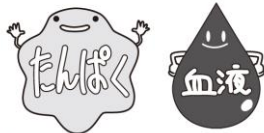
# 尿検査でわかる腎臓のようす

## ● 腎臓は尿をつくるところ

腎臓は、毎分1000ccの血液をろ過して、体内で余分になった水分や塩分、タンパク質などが分解されてできる尿素などの老廃物を尿として排せつさせています。こうすることで、からだの水分、血液に含まれている成分を一定に保つ役割を果たしています。

## ● 尿検査で何を調べるの？

おしっこにまじっていないか調べます



腎臓の病気はないか調べます



糖尿病でないか調べます

尿検査の結果は、こんな記号で出てきます。後日プリントでお知らせします。

### 尿検査の記号って？

たんぱく、糖、血液の各項目について

おしっこに混じっていない	—
どちらともいえない	±
おしっこに混じっている	+

±、+の人は、2回目の検査を行います

## 尿には病気のサインがあらわれます

腎臓や腎臓から尿道にかけての通り道に異常があると、尿の中にタンパク質や糖、血液が混ざったり、尿の量や色、においの変化などで病気が見つかることがあります。しかし、もし異常が出たからといって、すぐに病気と決めつけられません。というのも、たまたまその日だけそんな結果が出てしまうこともよくあることなのです。そこで、さらに詳しい検査をして、病気がどうか調べます。

尿検査は、尿にあらわれるサインで、自分では気付かない病気を早めに見つけるととても大切な検査です。

## 尿検査からわかる病気

### 糖尿病



インスリンというホルモンが不足して、うまく働かなくなることで、血液中の糖の濃度が高い状態が長く続く病気です。小児期に多い1型と、中年期以降に多い2型などがあり、1型は自己免疫性疾患が原因で、2型は生活習慣の乱れが原因です。

症状は、のどが渇く、トイレが近くなる、食べてもやせる、などがあります。

放置しているとさまざまな臓器に障害をもたらします。必ず治療を受けましょう。



### ネフローゼ症候群



腎臓に障害が起こり、尿中に多量のタンパク質が流れ出てしまう病気です。

症状として、食欲不振や全身のだるさ、むくみなどがあります。早く治療する必要があります。



### 腎炎



細菌の感染などによって腎臓に炎症がおこる病気です。血尿、頭痛、発熱、むくみなどの症状があります。慢性化しないために、完全に治療することが大切です。