



平成 29 年 5 月 30 日
豊橋中央高等学校
保健室

爽やかな日差しの下、瑞々しい緑が美しく映える季節になりました。お出かけするにもよい時期ですね。この時期は、思ったよりからだに負担がかかり、疲れがたまる場合も多いのです。疲れたかも・・・？と感じたら、無理せずゆっくり休養し、睡眠をたくさんとって、からだを休めてあげるようにしましょう。

ほけんだより、読むべき？

「ほけんだよりを読んだって、勉強やスポーツができるようになるわけじゃないし…」

テスト勉強でも、部活の練習でも、健康だからがんばれます。そのためには、自分のからだをよく知っておくのも大切ですよ。

ほけんだよりでは、みなさんの健康に関するいろんな情報をお伝えします。からだは生まれてからずっと一緒のパートナー。ほけんだよりを通して、興味をもってくれたらうれしいです。



健康診断は“やらされる”？

4月にはどこの学校でも行われる健康診断。めんどくさい？ 興味ない？ けれど、もし学校の健康診断がなかったら？ 海外の学校ではみんな揃っての健康診断はとても珍しく、「健康管理は個人・家庭の責任で」というところも多いです。

というわけで、日本の健康診断は特別。「治療が必要な疾病を、早く見つける」。それだけでなく、「自分の今の健康状況を知り、今後どうしていくか学ぶ機会」としての健康診断です。“やらされる”では、もったいない！



健康診断の 後 も大切



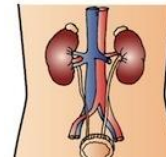
検尿ってなに？

尿を検査して、腎臓の働きと腎臓病や糖尿病になっていないかを調べます。

簡単な検査で病気を発見できるよ。
積極的に受けよう

腎臓ってどこにある？

腎臓は、背骨の両側に左右に一個ずつあります。



- ・大きさ→にぎりこぶしより少し大きいぐらい
- ・形 →ソラマメに似ている
- ・色 →暗い赤色



腎臓の働きは？

腎臓は、血液のクリーニング屋さん。送られてくる血液の中から、いらなくなったもの（古くなって役に立たなくなったもの、摂りすぎた塩分、糖分など）を取り除いて尿をつくります。

尿検査でわかることは？

尿に血液や蛋白、糖が混じっていないかを調べます。尿の98%は水分ですが、残りの2%のなかに体で使われなくなった成分が少しずつ含まれています。腎臓の働きが悪くなると、体に必要なものまで尿に混じって出てきてしまうので、尿検査はとても大切なのです。

【尿検査で腎臓の病気や糖尿病などがいないか調べます】



尿検査で異常が出たときに

異常が出たら、あまり心配しすぎずに、まずはかかりつけ医へ受診されることをお勧めします。

尿検査は簡便な検査である反面、過労や過度の運動などでも異常が見られる項目もあります。自己判断はせずに、まずは、かかりつけ医に相談してください。

たんぱく

腎臓病などで必要以上のたんぱくが尿に混ざる場合があります。

激しい運動の後や、高い熱が出たとき、脱水で出ることもあります。

糖

糖尿病だと、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。腎臓に問題がある場合も。

血液

腎臓から尿管、膀胱を通して外へ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。いろんな病気が考えられます。