

健康のあんてな

2018. 4. 18(水)

他人と過去は変えられないが
自分と未来は変えられる
(精神科医 エリック・バーン)

提出することではじまる

尿検査



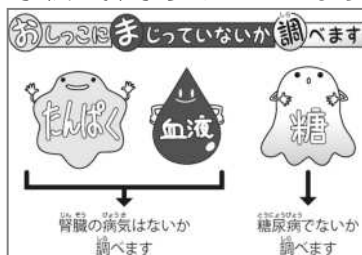
自分の健康を

知る

ために提出

尿検査の方法

明日 4/19 (木) は尿検査です。下記の要領に従い必ず提出してください。忘れた人は学校で採尿することになります。各自記入に間違いがないか確認してから提出してください。尿検査では、尿中の蛋白質や糖、血液が混じっていないか調べて、治療が必要な病気にかかっていないかを知ることができます。



- ①配付されたらすぐに検査容器に貼るシールおよび提出用のビニール袋(オレンジ)に学校名・学年・組・出席番号・氏名をボールペンで記入
- ②帰宅後トイレの目立つ所に検尿コップとともに検査容器を置いておき、明朝採尿する。
- ③③明日は登校後、クラスの提出かごの自分の出席番号の後ろの枠に入れる

自分の健康を

守る

ための足がかり

忘れた時

尿は、全身を巡る血液を腎臓でろ過し、体の中の老廃物を排出する役割があります。これは、体内の余分な水分や血液などの体液の量を一定に保つという点でも重要な働きです。

尿検査で蛋白・糖・潜血が検出される場合、全てが病気とは限りません。下表のように、健康な場合でも検査上一時的に「陽性(+)」としてでてきます。したがって、学校では2回の検査(1次・2次)で「陽性(+)」の場合、専門医を受診することをお勧めします。

ただし、すでに医療機関で診断を受けている場合はその限りではありません(1次結果の際にお伝えします)。



忘れた・遅刻した等HRに提出できなかった人は、保健室前に尿検査セットを置いておきますので10:50(2時間目終了)までに第2会議室に提出してください。なお、手元(自宅)にある尿検査セットは後日返却願います。

自分の健康を

育てる

ことは—

尿検査でわかる病気

尿の陽性	疑われる病気	健康な場合
蛋白	・腎炎 ・ネフローゼ症候群 ・尿路系の炎症、結石	・運動のしすぎ ・緊張 ・長時間たっていたため
糖	・糖尿病 ・甲状腺機能亢進症	・糖分の取り過ぎ
潜血	・腎盂炎、膀胱炎 ・特発性腎出血	・外陰性の傷のため ・生理

あなたにとって「健康」ってどんなことでしょうか？

人それぞれ、様々な思いがあると思います。あるいは当たり前すぎて、考えたことがない！という人もいるのでしょうか？

野口は健康とは「よりよく生きること」と捉えています。したがって、皆さんには高校時代に「よりよく生きる」ベース作りのしてほしいと願っています。自分を大切にね！