

保護者の皆様へ

■検尿を受けましょう。

学校検尿は1974年に始まり、慢性腎炎が原因で腎臓の働きが悪くなり、20代、30代に透析や腎移植が必要になる方は、検尿をしていなかった世代に比べて明らかに減少しました。腎臓は働きが止まる寸前まで症状が出ないため、「元気だから大丈夫」と放置していると治療できない段階まで進んでしまいます。きちんと毎回検尿を受けましょう。

■尿の採り方をもう一度確認しましょう。

起立性（体位性）蛋白尿と言って、腎臓は悪くないのに尿蛋白が陽性になることがあります。このため、夜中に安静にしている間に膀胱に溜まった尿で検査する必要があります。尿を採る前の晩は、寝る直前に排尿して膀胱を空っぽにし、朝起きて動き始める前に尿を採りましょう。出始めの尿は汚れているので捨てて、きれいな途中の尿を採ってください。

■きちんとみてもらえるチャンスと考えて医療機関を受診しましょう。

検尿は、異常が見つかったからといって、病気という意味ではありません。元気だから大丈夫というわけでもありません。異常が見つかったら、きちんとみてもらえるチャンスと考えて、医療機関を受診しましょう。

検尿の時はたまたま異常があったけれども本当は問題ないこともあります。入院検査をして強い治療を開始した方がよい場合もあります。

■医療機関を受診する時も、尿の採り方を確認し、朝起きて動き始める前の尿をもっていきましょう。

- ①前日の夜に過度な運動を避け、就寝直前に排尿して膀胱を空にする。
- ②前彎負荷の体位(腰を前に突き出す姿勢)を避け、起床してすぐに採尿する。寝床から便所まではそっと移動する。
- ③出始めの尿は採らずに、途中からの尿（中間尿）を容器に採る。

■尿に異常がみつかったても、元気ならば、ほとんどの子は運動制限や食事制限は不要です。

検尿で尿の異常が見つかった子どものほとんどは運動制限や食事制限は必要ありません。むしろ、体の働きをよくするのに適度な運動をする習慣を身につけましょう。腎炎などに対して強い治療をしている期間や腎臓の働きが落ちて、むくみや高血圧がある期間などは運動や塩分を制限したりすることがあります。

■生活習慣にも気をつけましょう。

透析が必要になる大人の原因として昔は慢性腎炎がもっとも多かったのですが、最近では糖尿病性腎症が1位になっています。ほとんどは心筋梗塞、脳梗塞、高血圧などと共通した背景をもつ生活習慣病です。夜更かしをせず、朝ご飯を食べ、ゲームやテレビより、運動するといった習慣を身につけましょう。お菓子でなく、しっかりご飯を食べましょう。