

けやき会通信

お家でできる尿のセルフチェック

臨床検査技師 宮内 菜々美

檜会の皆様、こんにちは。

臨床検査技師の宮内です。檜会を通して何度かお会いしたことがある方もいらっしゃるかと思います。臨床検査技師とは採血、血液検査、尿検査、超音波検査や心電図など診療に必要な検査を行う職業です。そんな検査を専門とする立場から皆様に少しでも檜会を通して検査について知って頂こうとお話させて頂いております。そして檜会を通して皆様から頂く意見や質問、岡畑先生をはじめ他の先生方のお話を通して私自身も勉強させて頂いております。また昨年行われた歩く会にも参加させて頂きました。普段の業務では採血でしか皆様と直接関わる機会がありませんが、歩く会を通して実際に皆様とお話することができました。実際に歩く前後での血糖値はほとんどの方が歩くことで血糖値が下がっており、皆様の結果から歩くことの重要性を知ることができ、とても貴重な経験となりました。ありがとうございます。

今回はお家でできる尿のセルフチェックについてお話しさせていただきます。

病院で行われる尿検査には尿蛋白、尿糖などの成分を調べる尿定性検査と尿の細胞や成分を詳しく調べる尿沈渣検査があります。尿定性検査では色、混濁、比重、pH、尿糖、尿蛋白、ケトン体、ウロビリノーゲン、ビリルビン、潜血、白血球、亜硝酸塩の項目を試験紙を用いて検査します。尿沈渣では赤血球数、白血球数、上皮細胞、円柱、細菌を機械を用いてどのくらいあるか検査します。これらの検査項目のうちお家で簡単に尿についてチェックできるポイントが3つあります。

1つ目は尿の色です。正常な状態の尿の色は薄い黄色です。しかし体内の水分量が少なくなるにつれて尿の色は段々と濃くなっていき、オレンジ色から茶褐色へと見た目に変化していきます。また尿に血液が含まれていると赤色となります。普段より尿の色が濃いと感じた場合には水分量が足りていない可能性があるため水分を摂るように心掛けましょう。

2つ目は尿の臭いです。排出直後から刺激臭やアンモニア臭が強い場合は尿路感染症などが疑われます。また尿から甘い臭いがする場合には尿に糖が多く含まれている可能性があるため注意が必要です。

3つ目は尿の泡立ちです。排尿後に泡立ちが多く見られる場合には尿中に蛋白が出ている可能性があります。「泡が細かい」「泡がなかなか消えない」という場合には注意が必要です。尿検査は痛みを伴わない非侵襲的検査であり、患者さんへの負担が小さいにも関わらず多くの情報を得られる検査です。

皆さまもちょっと普段と体調が違うな、なんとなく尿の感じが違うなと感じたら早めに先生に相談しましょう。

