

くすりと健康のはなし

## 薬包紙

第120回

理事

山本金次郎

一般社団法人岐阜県薬剤師会



尿（おしっこ）は、健康状態を知るバロメーターともいえます。

発汗や水分補給などによって違いはありますが、健康な大人は1日に800～1500mLの尿が作られます。尿が少ないのを乏尿、多いのを多尿といいます。

尿は、摂取した不要物を腎臓でろ過し体外に排出されたものです。体に異常があるといつもと違う成分が排泄されたり、不必要なものが排泄されなくなったりします。

膀胱の平均的な容量は、300～400mLほどです。尿が150～200mLほど溜まると、尿意をもよおす仕組みになっています。

尿検査は、「尿の成分チェック」です。尿定性と尿沈査に大別されます。尿定性は、検査用テープを尿に浸し、その反応を見ることによって尿の検査をするものです。検査項目としては尿潜血、尿たんぱく、尿糖、尿pH、尿比重などがあります。

尿沈査は、尿を遠心分離機にかける沈殿した赤血球や白血球などの

## 尿からわかること、尿の採取で気をつけること

固形成分の種類や量を調べる検査です。この検査からは腎臓、膀胱だけではなく、心臓、肝臓、脾臓などの病気を推測することができます。

尿検査で気をつけることは、検査の前日夜には、ビタミンCが入っているかぜ薬やビタミン剤、ドリンク剤などを飲まないようにすることです。また、夜遅くまで運動を行わないようにしましょう。尿の成分に影響が出て、結果が判定しにくくなります。また、尿を取るときは、最初の尿には細菌が混じることがあるので、出始めの尿ではなく中間の尿をとるようにしましょう。

最後に尿（おしっこ）はすぐに流さずに、観察してください。尿の色は、わずかに茶色がかかった淡い黄色です。汗をかいたとき、水分不足が続いたとき、高熱が出たときは尿が濃縮されて茶褐色になります。いつもと違う色や濁りがあるときは、医療機関で検査を受けましょう。