

シリーズ第46話

尿からわかる健康チェック

ホッとリラックスできるトイレタイムのひととき、皆さんは自分の尿を見て健康チェックしていますか？尿は腎臓でつくられ、その元をたどると血液に行き着きます。血液が腎臓で濾過され、からだに必要なだけの水分や塩分、栄養素などが吸収された後の老廃物が尿となるのです。尿はからだの情報の宝庫で、尿を見ることによって自分の健康状態を知ることができます。尿の色や量、においから皆さんができるセルフチェックについてお話します。

健康な尿の色は淡黄色をしています。尿が赤いと血液が混じっており、尿路の出血や腎炎、腎盂腎炎、腎結石などが考えられます。また、糖尿病の方によくみられますが、尿の量が異常に多くなると、尿の色が薄まっ

て無色に近くなります。尿が褐色の時は肝臓の代謝でできる色素が尿の中に出てきた場合で、肝機能に異常がある場合や高熱や脱水症のときにみられます。排尿直後からにごりのある尿には細菌が混じっており、腎炎や膀胱炎などが考えられます。ただし、正常な尿でも時間がたてば自然にごつてくる場合があります。ビタミン剤を服用しているとおレンジ色の尿が出る場合がありますが、これは薬の影響です。問題ありません。

尿の量は大人で1日あたり1〜2リットルが平均的です。もちろん飲んだ水分の量によって差がありますが、回数は1日4〜6回程度が普通です。糖尿病になると尿の量や回数が増え、常にのどが渴いて飲み物が欲しくなります。尿が少なくあまり

出ない時は、尿をつくる機能が弱まっているため腎臓にトラブルがある可能性があります。また、脱水症などからだに水分が不足している時も尿が少なくなります。尿がまったく出ない時は、結石や腫瘍などで尿の通り道がふさがれているか、腎臓の機能がひどく低下した危険な状態です。逆に、尿がしょつちゅうしたくなる頻尿の場合は、膀胱炎や尿道炎、前立腺炎などの病気が代表的です。病気でなくても神経質な性格から頻尿になることもあります。

尿のにおいについては健康な人の尿はあまりくさいものではありません。尿が不快なアンモニア臭を発していたら、膀胱炎など尿をつくる過程で何らかのトラブルが起きている可能性があります。また、果実のような



新城市市民病院 臨床検査課
いのうえひろゆき
井上博之
運営課長

甘いにおいがある場合は、かなり症状が進んだ糖尿病の方に見られます。尿は環境や体調の影響を受けやすいデリケートなものです。いつも尿をチェックして健康が保たれているか確認しましょう。でも実は、私たちの目にも分かる大きな変化を起こす前に、ミクロの世界で静かに小さな変化を起こしていることがあります。いつもと違うと感じたら早めに医療機関へ受診してください。

