

「尿潜血って何？」

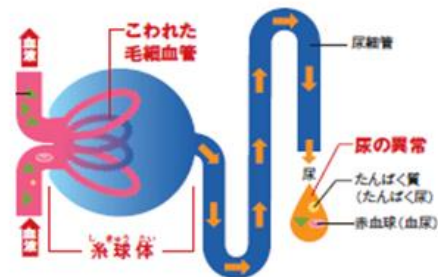
腎臓あるいは尿路からの出血が存在する場合、尿潜血が陽性となります。

腎臓の機能に不具合が生じると、尿を作っている臓器だけに、尿中には通常含まれるべきでないものが混ざってしまうことがあります。

そのひとつとして挙げられるものに、「尿潜血」があります。あまり聞きなれない言葉かもしれませんが、「血尿」と言えばみなさん一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。

細かく分類すると、肉眼で見て明らかに尿に血液が混ざっているような色をしていたり、濁っていたりする場合を「肉眼的血尿」と呼び、肉眼では認識ができませんが、採取した尿を顕微鏡などで調べることによって、赤血球が尿に混ざっていることが確認される場合を「顕微鏡的血尿」と言います。

腎臓病は自覚症状がはっきりと現れなくても、みなさんが気づかないところでこのような信号を発信している場合が多々あります。腎臓からの小さな S.O.S 信号を見逃さないためにも、毎月かかりつけ医を受診し、定期的な検査を受け、腎臓の声に耳を傾けてあげましょう。みなさんの小さな努力の積み重ねは、必ずや CKD の進行抑制の一歩につながっていくはずですよ。



月に 1 度の受診が、健康への第一歩です。

きときと富山 CKD 生活食事指導 点の記



<富山県農産食品課提供>

富山県栄養ケアステーション担当 帳山 和美

私たちの住む富山県は、映画「劔岳 点の記」(2009年6月ロードショー)の舞台になった標高3000m級の立山連邦から、天然のいけすと呼ばれる水深1000mを超える富山湾まで、その高低差4000mに及ぶ全国的にも珍しい地形です。海・野・山にまたがるその地形から生み出す特産物では、全国でも有名な米「コシヒカリ」「てんたかく」、また、きときとの魚、氷見のぶり・ほたるいか・白えびなど旬の食べ物が沢山あります。

持ち家率が高く、三世同居世帯が多いなど特徴がある富山県は、共働きが多く忙しい県民性から「CKD患者重症化予防のための戦略研究」の参加は少ないと考えていました。当初管理栄養士の参加は10名を予定していましたが、介入群となったのは3医師会34施設、登録患者数も参加16県の内では一番多く、急遽36名の管理栄養士を募ることとなり、初回指導実施までかかりつけ医・患者・管理栄養士の日程調整に大変時間を要してしまいました。

生活・食事指導がスタートしてからは、地域ミーティングを重ね、指導の進め方・各自工夫している点や面接時悩んだことなど情報の共有化に努め、自信を持って生活食事指導に当たれるよう工夫しています。登録管理栄養士36名が富山県民の粘り強さを発揮し、連携を取り合い、徐々に生活食事指導の効果を立証する予定です。この研究が終了する頃は、必ず生活食事指導の重要性と管理栄養士の技術効果を認めていただくと確信して頑張りたいと思います。

FROM-J研究リーダー 筑波大学大学院人間総合科学研究科 山縣 邦弘

<お問い合わせ先>

FROM-Jデータセンター TEL:0120-15-2664(平日 9:00~17:30)

※参加ご辞退のお申し出と行き違いに本紙がお手元に届きました場合は、ご容赦ください。