

「どうして尿検査をするの？」

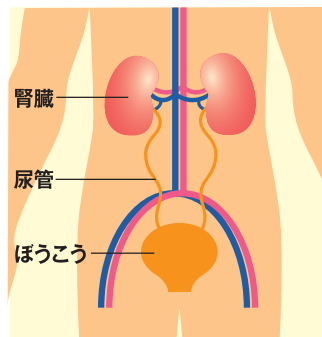
たんぱく尿・尿潜血・尿糖の有無や腎機能を把握することができるからです。

腎臓の働きの中で一番に思い浮かぶのは、「尿を作り出す器官」ということでしょう。これは FROM-J 通信でも何度かお話してきましたし、みなさんもよくご存知かと思いません。

腎臓は、血液中に含まれる不要なもの(老廃物)と必要な栄養分などをふるいにかけて選別します。そして、老廃物は尿管を通過してぼうこうから尿として排出され、栄養分はふるいのあとの尿細管という細い管の中で再吸収されます。しかしこの機能に不具合が生じると、体内で吸収されるべき栄養分までもが、尿中に排出されてしまうのです。

腎臓機能の低下が疑われる一番の要因は、通常は尿中に含まれないはずのたんぱく尿そのままで放置していると、腎臓機能の状態が悪化することが知られています。また、排泄が上手くおこなわれないことによるむくみや、だるさを感じるといった症状が出ることもあります。尿中のたんぱく量と腎臓機能は密に関係していますので、自覚症状がないからと安心せず、定期的なかかりつけ医の受診および検査を受けるようにしましょう。

また、たんぱく尿は食生活とも深く関係しています。管理栄養士からの生活・食事指導でのアドバイスを是非うまく活用していただき、ご自分の腎臓の状態を常に気にかけてみましょう。



あなたの体のために、 月に 1 度はかかりつけ医を受診しましょう

日本の最西端、長崎県からこんにちは！

長崎県栄養ケアステーション

長崎県では、20 歳代から超ベテラン(?)まで 29 名の管理栄養士が『FROM-J 研究』に参加しています。

長崎県は海の幸、山の幸に恵まれておいしいものがたくさんあります。特に魚の練り製品や干し魚を含め、海産物は県内どこにいても新鮮なものが食べることが出来ることは、自慢できることのひとつといっしょでしょう。そのせいでしょいか。調査によると長崎県の 20 歳代以上の塩分摂取量は全国平均を上回っているようです。

今回の『FROM-J 研究』に参加されている皆様は、すでに毎日のお食事での塩分のとり方について十分注意されておられますが、練り製品を少し多めに食べたことで『食塩のとりすぎ』に繋がっていないか見直すことも大切なことと思います。

3 ヵ月ごとの生活・指導のときに、日頃よく食べる食品の含む食塩量について尋ねてみませんか?管理栄養士がきっと、減塩食のヒントを一緒に考えてくれることでしょう!そして、参加の皆様「一人ひとりの健康食」を続けていきましょう。

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。