

おしっこは健康の バロメーター

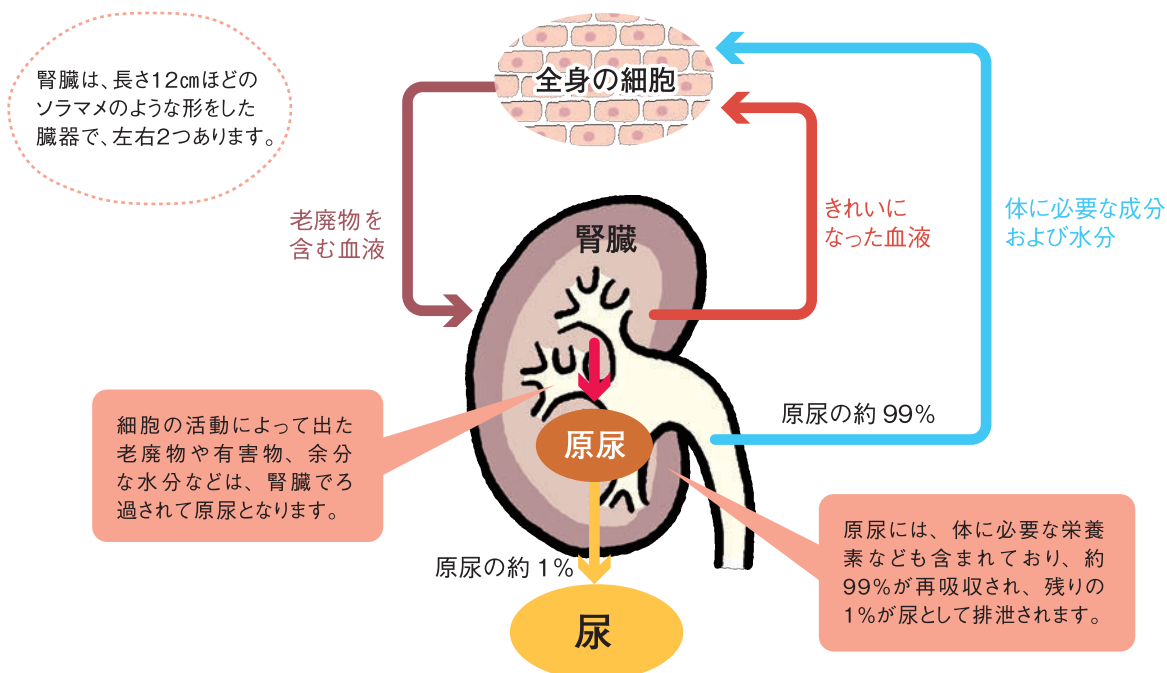


尿は体から排泄される不要なもの。ですが、私たちの健康と密接に関わっており、尿からは多くのことがわかります。尿について知り、健康維持に役立てましょう。

「体を正常に保つ」腎臓の働きと尿の役割

私たちの体の中では、細胞の活動に伴って老廃物が発生します。それらの老廃物は、血液とともに腎臓に運ばれ、そこでろ過されて「原尿」となります。しかし、それがそのまま尿として排泄されるわけではありません。原尿のうち約99%は再吸収されて血液に戻されます。このとき腎臓は、体

の状態に応じて再吸収する成分や量を調整しています。つまり、腎臓は体に必要なものと不要なものをより分け、不要な老廃物や有害物を尿として体の外に捨てることで、体内の環境を一定に保っているのです。



尿の役割

体内の水分量を保つ

体内の老廃物を排泄する

体内の電解質のバランスを保つ

体内を弱アルカリ性に保つ

腎臓には、血液をつくる、血圧を調整する、骨を丈夫にするといった、健康維持につながるさまざまなホルモンをつくる働きもあります。

尿からわかること

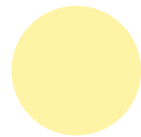
尿の量や含まれる成分は、その時々体の状態や水分摂取量によって異なります。しかし、いつもと違う尿が長く続くようなら要注意。健康な状態であれば尿に含まれないものが、何らかの異常により尿の中に出てしまっている可能性があります。普段から尿を観察して、いつもと違うと感じることがあれば、かかりつけ医に相談しましょう。

こんなときは要注意！

色が違う

健康な尿

淡黄色～淡黄褐色



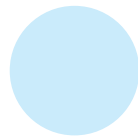
健康な尿の色。胆汁の色素や、食物に含まれる色素による色です。

赤色～赤褐色



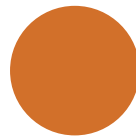
血液が混じっており、泌尿器系の疾患のほか慢性腎臓病の可能性も。

ほとんど無色



水分を大量摂取した時を除けば、糖尿病の患者さんに見られます。

黄褐色～褐色



高熱の時や、脱水症、肝臓や胆道系の病気などの時に見られます。

白くにごっている

排尿直後から白くにごっている場合は、細菌が混じっている可能性があり、腎炎やぼうこう炎などが疑われます。
※正常な尿でも、時間がたつとにごります。

泡立っている

一時的なものでなくしばらく続く場合、腎機能が低下し、たんぱく質が尿に漏れ出している可能性が。慢性腎臓病やネフローゼ症候群が疑われます。

量が違う

水分摂取量にもよりますが、大人で1日0.8～1.5L、回数は1日4～6回程度が平均的です。

極端に多い

糖尿病の人はのどが渇いて水分を多くとるため、量や回数が増えます。そのほか腎臓の病気も考えられます。

極端に少ない

急性腎炎などにより、腎臓の機能が低下しているかもしれません。また、脱水症の可能性もあります。

まったく出ない

結石・腫瘍などが尿の通り道をふさいでいる、または腎臓の機能が大きく低下している可能性があります。

においが違う

食事や薬でも変わりますが、少しにおいがするくらいで、臭いと感じるものではありません。

強いアンモニア臭

排尿直後からアンモニア臭がある場合、ぼうこう炎などの病気が疑われます。

甘ったるいにおい

糖尿病がかなり進行している場合に、このようなにおいすることがあります。

慢性腎臓病（CKD）の患者さんが増えています

慢性腎臓病（CKD）とは、たんぱく尿が出るといった腎臓の異常が持続していたり、あるいは腎臓の働き（腎機能）が健康な人の60%未満に持続的に低下したりする状態をいいます。患者数は年々増加傾向にあり、最近のデータでは全国で1,480万人*（20歳以上の7人に1人）と推算されており、新たな国民病ともいわれています。CKDの初期はほとんど症状がないため、気づかぬうちに腎臓の状態が悪化してしまう方も多いのが現状です。CKDは腎不全に至るリスクが高くなるだけでなく、心臓病や脳卒中を発生させる危険性も高くなることになっています。

*2015年～2020年 日本医療研究開発機構（AMED）腎疾患実用化研究事業の調査



腎臓にやさしい生活を心がけましょう

慢性腎臓病の危険因子としてまず挙げられるのが、高血圧と糖尿病です。日頃から、血圧や血糖の管理に注意を払い、バランスの良い食事や適度な運動、規則正しい生活、禁煙、ストレスの回避など、生活習慣病予防を意識した毎日を送りましょう。塩分のとり過ぎ、食べ過ぎ、飲み過ぎ、疲れ過ぎなど、「過ぎる」ことは腎臓にも良くありません。食事制限も、意識し「過ぎ」はストレスになります。我慢するというより「体に良い食事を楽しむ」という考え方で健康を維持していただければと思います。

慢性腎臓病は、脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めます。また、腎機能はある程度まで低下すると元に戻すことが難しく、透析治療が必要になることもあります。慢性腎臓病の早期発見・早期治療のために、自分の尿の状態を普段から意識しておくとともに、年に1回、健康診断をきちんと受けましょう。



腎・透析内科 名波 正義 講師

兵庫医科大学病院

腎・透析内科

腎疾患や末期腎不全における透析療法（血液透析・腹膜透析）はもとより、さまざまな自己免疫疾患や肝疾患、臓器移植前後で必要となる特殊血液浄化法（アフエリシス）など、幅広い疾患に対応しています。スタッフの高い専門性、各診療科との速やかな連携が、質の高い診療の提供につながっています。