

学校検尿のおはなし

小児科 川村 研 医師

小児の腎臓病の約半数は慢性に経過する腎臓病であり、最近では生活指導や治療の進歩によって、早期に見つけて適切な生活管理と治療をすると、高い確率でその悪化を阻止することができることが解ってきました。
早期発見のために現在、学校で毎年行なわれている尿検査は、昭和48年5月の学校保健法施行令、施行規則の改正によって、学校での健康診断の一環として実施するよう義務づけられ、翌年の49年から全国で一斉に始められたもので、世界中でも数少ない制度です。
印旛管内の小中学校でも毎年春に全児童を対象に学校検尿が行われており、精密検査が必要なことも連には、三次検診指定病院（当院もそのひとつです）で小児科医によりフォローアップが行われています。
学校検尿では、学校で行う一次検診、二次検診があり、両方とも陽性であると指定病院での精密検査となり、ここでは血圧測定、血液検査などを行います。『検尿に異常があります』と言われると、すぐに腎臓に病気があるのでは？と考えがちですが、検尿異常は必ずしも腎臓病とイコールではないという認識が大切です。特に小児では体質や尿の取り方によってでしまう尿

異常もあります。たとえば血尿では、この印旛管内で血尿を指摘されることも、毎年全小中学生約70,000名のうち約0.5%に当たる350人前後いますが、そのうち実際に腎臓病が強く疑われる学童は更にその10%前後、すなわち30人ほどと考えられます。血尿以外に検尿異常には蛋白尿、糖尿、白血球尿などがあり、それらを総合すると年間で全学童の約1%に何らかの検尿異常を認められると考えられますが、これらもすぐに病気が疑われるものではありません。

以上のように、学校検尿で尿異常を指摘された場合、決してすぐに腎臓病だと考えず、三次検診指定病院を受診して精密検査を行い、その後繰り返し尿検査を続けていくのが重要なことです。血尿やたんぱく尿を発見された子どもにとっては、その時点で病気の有無を確認するのばかりでなく、その発見が将来の健康管理において大切な情報となるのです。また「中学3年生まで、血尿もたんぱく尿も出なかった」という情報を自分自身が持つことは、子ども達の将来への健康管理のための重要な情報であり、自分の健康を考えるひとつの糸口になると思います。忘れることなく毎年の検尿を続けましょう。



栄養科通信

5月15日は「ヨーグルトの日」

ヨーグルトを「不老長寿の妙薬」として世界に発表した免疫学者、メチニコフ博士（1845-1916、ノーベル生理学・医学賞）の生誕にちなみ、5月15日は「ヨーグルトの日」とされています。博士はヨーグルトを日常的に食べるブルガリアに長寿が多いことに逸早く着目しました。
ヨーグルトは1日の摂取目安量とされるカップ1杯（200ml）に、240mgものカルシウムが含まれ、良質たんぱく質を摂取することができます。さらに、そのたんぱく質は乳酸発酵により細かく分解され、吸収率は牛乳より優れているとも言われています。
「牛乳を飲むとおなかゴロゴロする」という人でも、ヨーグルトは「ゴロゴロ」の原因である乳糖が乳酸菌の働きで分解されているので、優れた栄養分をヨーグルトから摂取することができます。
ヨーグルトをもっと効果的に食生活に取り入れるには、ヨーグルトに含まれないビタミンCや食物繊維、オリゴ糖などを含む食品との組み合わせをおすすめします。

ヨーグルトサラダ レシピ（1人分）

材料 プレーンヨーグルト…1/2カップ（100ml）
レタス…40g
きゅうり…40g
フルーツ…60g
砂糖、マヨネーズ…適量
作り方
①レタスは一口大にちぎり、きゅうりは輪切りにします。
②ヨーグルトに①、フルーツ、砂糖、マヨネーズを加え、さっと和えます。
フルーツは、バナナ、イチゴ、キウイなど何でもOK。
オリジナルのヨーグルトサラダを是非お試しください。
管理栄養士 石橋 尚子

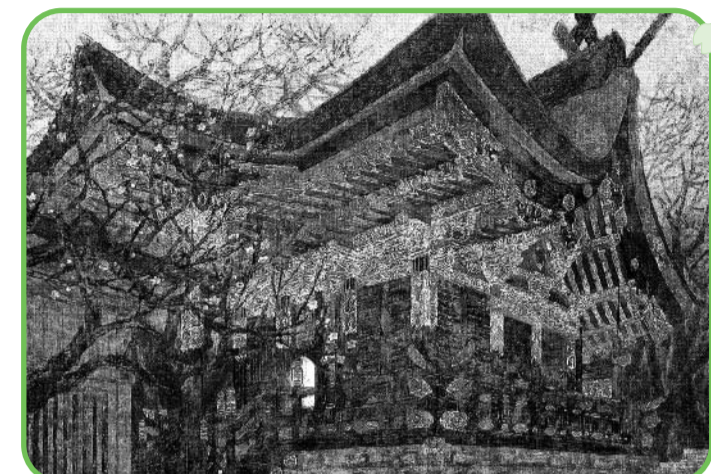


聖隷

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin vol. 22
May. 10. 2006
発行者/ 南 昌平

5月号



5月9日～15日まで1Fロビーにて佐藤美和子さんによる日本画展を開催いたします。 「燈」

- 院内からのお知らせ/患者さまより
ご案内/腎臓病教室、糖尿病教室、人間ドック
学校検尿のおはなし
各科外来担当および診療内容
ウォーキングを始めてみませんか？
栄養科通信「5月15日は「ヨーグルトの日」」

聖隷佐倉市民病院

F285-8765 佐倉市江原台2-36-2
Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

日本画展のお知らせ

下記の日程にて佐藤美和子さんによる日本画展を開催いたします。お時間のある方はぜひご鑑賞ください。

- 日時：5月9日（火）～5月15日（月）
場所：1階ロビー 入場無料

保険証の提示のお願い

保険証（老人・高齢者・乳幼児各医療受給者証、公費受給者証を含む）は、月に一度、正面玄関受付・保険証確認コーナーにご提示ください。
尚、保険証等の資格に変更があった場合は、その都度お申し出ください。

～患者さまより～

- Q. 面会時間は何時からですか？
A. 平日・休日とも夜間20：00までが面会時間です。日中の時間制限はいたしません。ただし、処置検査等のため、お待ちいただく場合があります。
Q. 土曜日の外来診療は？
A. 内科・外科・整形外科・小児科の外来診療を行っています。受付時間は平日と同様の8：30～11：00です。土曜日が祭日になる場合は休診になります。担当する医師は交替制となります。

各科外来担当および診療内容

- 各科の担当は医師などの都合により変更させていただきます。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。
月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
受付時間 8:00～11:00
（但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします）
●診療に関するお問い合わせ〈直通〉043-486-8111
●予約受付・変更……………〈直通〉043-486-1155 8:30～17:00
●夜間受付……………〈直通〉043-486-1151
●ホームページ http://www.seirei.or.jp/sakura/

Table with columns for medical department (総合内科, 呼吸器内科, 神経内科, etc.) and days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土).

Table with columns for medical department (呼吸器内科, 神経内科, メンタルヘルス科, etc.) and days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土).

Table with columns for medical department (整形外科, 脳神経外科, 泌尿器科, etc.) and days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土).

ウォーキングを始めてみませんか？ Part 2

～ご自分に合ったウォーキングをイメージしてみましょう～
今回は「ウォーキングのイメージトレーニング」について紹介します。
○イメージトレーニング
今やスポーツ界でも、イメージトレーニングはあたりまえ。来るべき事・日予測して心の中で答えを出しておきます。【ウォーキングのイメージトレーニング】
どなたもお忙しいですが、メモ帳に明日（午前、午後、夜）歩くことのできる時間を探してイメージ（メモ）してみましよう。5分程度の待ち時間でも歩けば500歩です。
●明日は残業もないし、地下鉄1駅分歩いて帰ろう。
●駅ではエスカレーターを使わず、階段を使おう。
●今日の買い物は少ないな。自転車ではなく歩いて行ってみようか。
など、「歩くチャンス」は結構あるものです。
まずはご自分のライフスタイルの中で無理せず歩けるチャンスを探してみましょう。



ご案内

腎臓病教室

- 日時：毎週木曜日 15：00～16：00
場所：6階ホール
内容：腎臓病に関する合併症の予防についてや利用可能な福祉サービスについて、専門スタッフが毎週交代で講義をします。管理栄養士が行う栄養療法では、低たんぱく米を使った握り寿司の実習をします。

糖尿病教室

- 日時：毎週火・金曜日 15：00～16：00
または13：30～14：30
場所：6階ホール
内容：糖尿病に関する基本的な知識から、食事療法・運動療法・日常生活での注意事項など、各回ごとに様々な専門スタッフが講義を担当します。

◎各教室お問合せ先 ☎043-486-1151（代表）
◆事前申込みは不要です。どなたでも参加可能です。

人間ドック

健診専用フロアにて1日人間ドック、各種オプション検査、施設内健康診断を受診していただけます。
人間ドックの受診から、あなたの健康づくりがスタートします!!
皆さまのご利用をお待ちしております。
聖隷佐倉市民病院 健診センター
◎お申し込み・お問合せ（直通）☎043-486-0006