

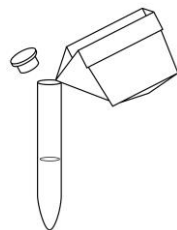
ほけんだより 5月

南中学校 保健室

2024.5



尿検査は大切な健康診断です



尿の検査をすることによって腎臓の病気を早く発見することができます。大切な検査ですので、必ず検査を受けてください。回収日は5月1、2、8日です。

尿検査 血尿・たんぱく尿

●血尿 目で見てわからない程度に血が混

じっているのが潜血で、腎臓が悪くなることはほとんどありません。また目で見てわかる血尿が出て心配ないものもあります。

けれど、中には幼少期は潜血でも、進行すると血尿（赤色・コーラ色）がでる、心配な腎臓病もあるので、受診が必要です。

●たんぱく尿 ほとんど心配ないですが、中にはネフローゼ症候群という病気のことがあるので、受診が必要です。

●血尿とたんぱく尿 両方があるときは、慢性腎炎の疑いがあるので受診してください。



尿検査 尿糖（糖尿病）

血液の中のブドウ糖をエネルギーに変えているのは、インスリン

です。インスリンが足りなかったり、うまく働かなかつたりすると、血液はからだをめぐっているのに、筋肉や内臓に十分なエネルギーが運ばれないまま、血液の中にブドウ糖があふれてしまいます。これが糖尿病です。

尿検査で糖がまじっていても、まったく問題のない腎性糖尿の場合もあります。尿から糖が出やすいだけで、まったく心配ありません。ただ、糖尿病でないかどうかは血糖値の測定が必要なので、尿に糖が見られたら、必ず受診してください。



英語で5月を表すMayは、「青春」という意味で使われることもあります。芽吹いたばかりの新緑が、さわやかな風と光の中で日ごとに青々と成長していく様子は、まさに青春=みなさんの姿そのものですね。

5月に入り、身体的にも精神的にも疲れが出始める頃です。さわやかなこの時期に、みなさんも外に出て緑のパワーをいっぱいもらって、生き生き元気に過ごしましょう。



耳鼻科健診があります



【日時】 6月5日（水） 9時から

【場所・対象者】 保健室：

1年生全員、2年生・3年生は症状がある人のみ（事前アンケートより抽出）

【校医先生】 吉岡耳鼻咽喉科 吉岡先生

【注意すること】 髪の毛の長い人は健診の時、1つにまとめる（髪用ゴムを持ってくる）または、耳にかける。

【検査の受け方】

- ① 耳鼻科の問診票を入口でもらい、順番に並びます。
- ② 自分の番がきたら、記録の方に渡します。
- ③ 耳→鼻→のどの順にみます。
- ④ 終わったらお礼を言って、静かに教室へかえります。

耳鼻科健診 中耳炎



中耳というのは鼓膜の奥にある部屋のことです。鼻の奥とつながっているため、風邪をひいたり、鼻やのどに病気がおこると、細菌が鼻の奥から入って中耳に炎症がおこります。急に、耳が痛い、熱が出た、などの症状があるのが急性中耳炎です。滲出性中耳炎は、鼓膜の奥に液体がたまる中耳炎です。急性中耳炎のあとや、鼻やのどの病気がながびいて、おこることがあります。痛みや熱はないので気づきにくいのですが、聞こえにくい感じがあれば、放っておかず、耳鼻科を受診しましょう。

耳鼻科健診 耳垢栓塞



耳あかが耳の穴をふさいだ状態で、病気ではありません。耳あかには耳に異物が入るのを防ぐ働きがあって、ほうっておいても自然と外に向かって運ばれていきます。ところが、綿棒などを使った耳そうじで、手前にある耳あかを奥へ奥へと押し込んだり、プールやお風呂の水でふやけてしまうと、耳あかが耳の穴をふさいでしまうことがあります。完全に耳の穴がふさがれてしまうと、聞こえづらくなったり、耳が詰まったような感じがしますが、これは耳あかを取りのぞけばなくなります。

耳鼻科健診 アレルギー性鼻炎



アレルギー性鼻炎の3大症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりです。ハウスダスト（ダニ、カビ、動物の毛、ふけ）などに対するアレルギー反応によっておこる鼻炎です。なかでも、スギなどの花粉が原因のものを花粉症といいます。●花粉症では、花粉を吸う量を減らすために、マスク、うがい、洗顔、服をよく払う、などが大切です。花粉が飛ぶ少し前から治療も、効果が大きいです。●ハウスダストが原因の鼻炎は、布団を日光に干したあと、そうじで吸う、こまめな部屋のそうじ、などで原因をとりぞくことが大切です。