

# 健康だより

2012  
Vol.32  
Nov.



## 放置しないで！ 蛋白尿



健康診断で必ず受ける検査のひとつに尿検査があります。H24年度の職員健康診断で蛋白尿(+)以上を指摘された人は76名に上ります。自覚症状がないため放置する方も多いですが、現在透析を受けている多くの人の最初の所見が蛋白尿であることを忘れてはなりません。

### 蛋白尿が出るということ

腎臓には「糸球体」と呼ばれるフィルター(ろ過器)がたくさんあり、腎臓に運ばれた血液はこの糸球体でろ過され、体にとって本当に不要なものだけが膀胱にたまり、尿道から排泄されます。

蛋白質は通常はほとんど腎臓から排泄されませんが、糸球体が何らかの原因で傷んでくると、尿に蛋白が出てきます。すなわち慢性糸球体腎炎などになっている可能性があります。

ただし、激しい運動をした後や発熱後などに一時的に蛋白が出る生理的なケースもあります。



### ではどうしたら良いの？

まずは腎臓内科を受診して精密検査を受けてください。

通常、血液検査や尿検査を行い、腎機能の評価を行います。その後必要に応じて腎生検という検査をすることもあります。

腎炎があるのか、一時的なものか、あるいはその他の病気であるのか、尿蛋白が出る原因をしっかりと追究し、何か問題があれば腎臓の働きが低下してしまう前に、しっかりと治療をすることが肝心です！

## インフルエンザ にご注意を



インフルエンザの季節となりました。

長崎県内ではまだ目立った流行はないものの、お隣佐賀県では感染者数が増加し、注意報が発令されています。

早めのワクチン接種と手洗い、うがい、咳エチケットを心がけましょう。

また、今年から学校保健安全法施行規則の改正(平成24年4月1日施行)により、インフルエンザの**出席停止の期間**の基準について、

従前の「解熱した後二日を経過するまで」から、「**発症した後五日を経過し、かつ、解熱した後二日(幼児にあっては、三日)を経過するまで**」に変更されたのでご注意ください。

左のポスターはここ↓からダウンロードできます。  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/dl/poster24.pdf>(厚生労働省のHP)  
A3サイズで印刷して、目立つ所に貼っておきましょう！



## 長大 りんご健診 やってます。

健康だより前号でご紹介しました、DUALSCAN(内臓脂肪測定装置)・CAVI(血圧脈波検査)・腹部エコー検査の3点セットを『長大りんご健診』と名付け、無料で実施しています。検査にかかる時間は30分程度。予約制で月・水曜日に行います。長大で学び、働く方であればどなたでもOK。予約枠には限りがありますので、ご希望の方は下記までお早めにお申し込みください。

