

## こどもの蛋白尿や血尿、 腎臓と体を守るためのお話

小児科 桑門 克治

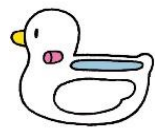
三歳健診や学校検診では、すべての子に尿検査を行なっています。これは今から40年ほど前は病気のために長期に学校を欠席するこどものうち、最も多いのが腎臓病だったためです。急性腎炎ではむくみやだるさがみられることがありますが、慢性の腎臓病はほとんど自覚症状がなく、症状が現れた段階では回復が望めないことが多いのです。このため、元気な子も尿を調べます。

### 1) 「蛋白尿と血尿の両方が陽性」は要注意

「蛋白尿と血尿の両方が陽性」の子の半分くらいに慢性腎炎が見つかります。1990年代からあとは、20歳前に慢性腎炎のために腎不全になって透析が必要になる子が激減しました。治療が進歩して、慢性腎炎の相当数が治ったり改善するようになったおかげです。蛋白尿と血尿とが陽性の場合、蛋白がある程度多ければ腎臓の組織をみる検査をして病気の種類と重さを確認し、治療法を検討します。

### 2) 「蛋白尿だけ」の多くは大丈夫

こどもの1-2割に「立ったり反った姿勢のあとには蛋白尿が出るけれど安静の時には出ない」という起立性(体位性)蛋白尿という現象がみられますが、これは病気ではありません。また、尿が濃縮していると検査が±や1+程度になってしまうことがあります。集団検尿で見つかる「蛋白尿だけ」の多くはこうした病気ではない場合が多いのです。でも、起立性でも濃縮でもない場合には慢性の腎臓病が見つかる事があります。尿の中に大量に蛋白が漏れて血液の蛋白が減ってしまうネフローゼ症候群という病気が、むくみや体重増加で見つかる事があります。



### 3) 「血尿だけ」はたいてい大丈夫

たまたま見つかる「血尿だけ」の子のほとんどは腎臓の働きは悪化しません。ごくごく一部に、少し遅れて蛋白も出るようになる子があるので、たまには確認した方がよいですが、たいていは大丈夫です。半分くらいの子は5-7年くらいで出なくなります。血尿が持続する子も蛋白さえ出なければ病人扱いする必要はありません。もし、その子のお父さんお母さんの世代や、おじいちゃんおばあちゃんの世代にも血尿はあるけれど蛋白はなく腎臓の働きも大丈夫という血縁者が複数いると、良性家族性血尿の可能性が高く安心です。家族歴のない血尿の子の多くも似た病態であると推測されます。

### 4) 安静や食事制限が必要なのはむくみや高血圧がひどい時だけです

昔々は溶連菌感染後の急性腎炎が多く、腎炎と言えば「塩分を控えて安静にする」というイメージが行き渡ったようです。これは急性腎炎の乏尿期(尿が出なくなってむくみ、血圧が高くなる)の対処です。ほかの腎臓病でこうした対処が必要になるのはごくごく稀です。むしろ、バランスのとれた食事や定期的な運動が腎臓および全身の働きを生涯にわたって守る手だてです。



### 5) 蛋白尿や血尿以外の手がかかり

腎炎は蛋白尿や血尿がみられることが多いのですが、生まれつき腎臓が弱かったり、生まれてすぐに腎臓への血の巡りが悪かったりして働きが弱くなってしまったような状態では尿に異常が現れないことがあります。腎臓の働きが本来の2割以下になってしまうと背が伸びにくくなります。腎臓の働きは血液検査で確認しますが、筋肉の新陳代謝で出てくる物質を測るので、体格が小さければ正常値も低くなります。体格が小さいのに大人の正常値の範囲にあるということは既に腎臓の働きが低下していることを意味します。

### 6) 大人になってからも腎臓と体を守るために今できること

おとなで透析や腎移植が必要になる腎臓病のうちで一番多い原因は糖尿病性腎症です。肥満や運動不足がもとになって、脳梗塞や心筋梗塞のような血管の障害だけでなく腎臓の代謝(メタボリズム)も乱れて機能が悪くなるようです。また、最近では「やせすぎ」も種々の代謝の乱れを引き起こすことがわかってきました。生活習慣の見直しは、大人になって病気になってからではなく、今できることです。お願いします。

# お知らせ



2020年4月1日より、ももぞの小児科クリニックを  
医療法人藤本育成会が運営することになりました。



ももぞの小児科クリニック担当医表

	月	火	水	木	金	土
<b>&lt;午前&gt;</b> 診察時間 9:00~13:00 (受付 8:30~12:00)	藤本保 (9:00~12:00)	岸本慎太郎	福井利法	福井利法	島田祐美	福井利法 (1,3,5週) 岸本慎太郎 (2,4週)
<b>&lt;午後&gt;</b> 診察時間 14:00~18:00 (受付 13:00~17:30)	藤本保	岸本慎太郎	福井利法	休診	川野奈々江	休診

〒870-0135 大分市仲西町1丁目6-12

TEL:097-551-3600 FAX:097-552-4807

## 手作りおやつを作ってみませんか？

アレルギー持ちの方

卵・牛乳・小麦不使用

### ★白身魚の磯辺揚げ（幼児1人分）

白身魚…40g  
塩…0.1g  
片栗粉…2g  
青のり…0.2g  
油…適量



- ① 白身魚は塩で下味をつけておく。
- ② 片栗粉と青のりを混ぜ合わせておく。
- ③ 魚に②をまぶして、揚げる。

### ★ポテトドーナツ（幼児1人分）

じゃがいも…40g  
上新粉…15g  
ベーキングパウダー…0.5g  
豆乳…5g  
砂糖…4g  
油…適量

- ① 上新粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② じゃがいもは茹でてつぶす。
- ③ ①と②と砂糖、豆乳を混ぜ合わせる。
- ④ 適当な大きさに丸めて油で揚げる。

## ♪ 4月 各専門外来の予定 ♪

日	月	火	水	木	金	土
			1 皮膚科 小児外科 アレルギー科（後藤） 腎臓外来（桑門）	2 皮膚科 小児外科 アレルギー科（阿部） 神経外来（岡成）	3 皮膚科 小児外科 アレルギー科（後藤）	4 小児外科 循環器外来
5	6 皮膚科 小児外科	7 皮膚科 小児外科 アレルギー科（阿部）	8 皮膚科 小児外科 アレルギー科（後藤） 腎臓外来（桑門）	9 皮膚科 小児外科 アレルギー科（阿部） 内分泌外来（前田） 神経外来（福島）	10 皮膚科 小児外科 アレルギー科（後藤）	11 小児外科
12	13 皮膚科 小児外科	14 皮膚科 小児外科 アレルギー科（阿部）	15 皮膚科 小児外科 アレルギー科（後藤） 腎臓外来（桑門）	16 皮膚科 アレルギー科（阿部） 神経外来（岡成）	17 皮膚科 小児外科 アレルギー科（阿部）	18
19	20 皮膚科 小児外科	21 皮膚科 小児外科 アレルギー科（阿部）	22 皮膚科 小児外科 アレルギー科（後藤） 腎臓外来（桑門）	23 皮膚科 小児外科 アレルギー科（阿部） 内分泌外来（井原） 神経外来（福島）	24 皮膚科 小児外科 アレルギー科（後藤）	25
26	27 皮膚科 小児外科	28 皮膚科 小児外科 アレルギー科（阿部）	29	30 皮膚科 小児外科 アレルギー科（阿部） 神経外来（福島）		

※各専門外来は完全予約制です。  
ご希望の方は受付にお問い合わせください。  
青…午前のみ 桃…午後のみ 黒…終日