



蛋白尿と血尿（腎臓）のお話

～ 医師 武石 真之介 ～

尿と腎臓

腎臓は血液をろ過して尿という形で老廃物や水分などを排泄しています。その腎臓で炎症が起こる（腎炎）と、血液を十分にろ過することができなくなり、蛋白尿や血尿を認めるようになることがあります。



蛋白尿と血尿ってなんだろう？

蛋白尿

尿中に基準値以上のタンパク質が排泄されている状態のことです。蛋白尿を調べる方法としては学校検尿で用いられる試験紙で調べる方法や実際に蛋白の濃度を測定する方法があります。

血尿

尿に血液が混じっている状態のことです。御手洗で確認できる肉眼的血尿と見た目では分からず、検査で分かる顕微鏡的血尿があります。顕微鏡的血尿は学校検尿などで尿潜血陽性と指摘されて分かることも多くなってきています。

◎学校検尿とは？

学校検尿は世界に先駆けて1974年に開始されたもので、多くの小児の慢性的な腎炎を早期に発見できるようになりました。治療の進歩で腎不全への進行を予防できるものも増えてきており、早期に発見することで腎不全になるような腎炎を治したり、その進行を遅らせたりすることができます。



蛋白尿や血尿が出たら必ず治療が必要？

学校検尿で蛋白尿や血尿が出たからといって必ず治療が必要というわけではありません。

東京都のデータになりますが、蛋白尿陽性者の8%、血尿陽性者の5%、蛋白尿・血尿の両方とも陽性者の70%が治療や管理を必要とする腎臓病であることが分かっています。

★それぞれの原因と注意すべきこと★

蛋白尿

血尿

蛋白尿の偽陽性（偽の陽性反応）の原因として体位性蛋白尿や運動性蛋白尿があります。

健常者でも、安静にしていれば蛋白尿は出ないけれども、立っている時や運動している時は蛋白尿が出ることがあるというものです。そのため

- ① 検尿前日の夜は運動を控えること
- ② 就寝前に排尿し、朝起床後は直ちにトイレに直行して検尿すること

この2点を守ることが大切です。この方法が徹底されることで蛋白尿の陽性者を10分の1程に減らすことができると言われています。

血尿だけが陽性のお子さんの6割が微小血尿と呼ばれるわずかな血尿で、3割が症状が出ていない人の血尿と言われており、いずれも治療が必要ではない人たちです。家族に腎臓の病気がない人の血尿は5年以内に約半数が消失すると言われています。ただ、後々、蛋白尿も出てきて腎炎としての治療が必要になる場合もあるため、定期的に検尿を行い、蛋白尿が出ていないことを確認してもらうことは重要です。

小児科

武石 真之介先生

福岡県出身で、四つ子の長男です。趣味はお菓子作りで、プレゼントした人の驚いた様子や笑顔を見るのが大好きで中学生のころから続けています。少しでもお子さんとご家族の不安を解消し、多くの笑顔に出会えるよう日々の診療にも取り組んでいます。



溶連菌感染症

溶連菌という細菌がのどに感染してのどの痛み、発熱が起こります。舌がイチゴのようになったり、体や手足にかゆみのある発疹がでたり、お腹が痛くなったり、吐いたりすることもあります。

【治療】

- 溶連菌に効く抗菌薬を処方します。通常はペニシリン系を 10 日間内服しますが、抗菌薬の種類により日数は多少異なります。
- 多くは 1、2 日で熱は下がり、のどの痛みも軽くなります。発疹は 3、4 日で消えていきますが、その後に皮がむけていくこともあります。
- 途中で薬をやめてしまうと再発することや、リウマチ熱（心臓の合併症、関節痛など）を起こすことがあるので、指示通りに最後まで飲むことが大事です。

＼家庭で気をつけること／

うつる：家族に同じような症状があれば（潜伏期間は 2～5 日）受診してください。

食事：口の中が痛いので、食欲がないのはしかたありません。熱いもの、酸っぱいもの、塩辛いもの、かたいものなどを避け、冷たくてのどごしがよいものを食べさせてください。

入浴：高熱がなく元気であれば入ってもかまいません。

＼こんなときはもう一度受診を／

- 2 日以上たっても熱が下がらないとき
- のどの痛みが強く、水分をあまりとらずぐったりしているとき
- 1～4 週間後に元気がない、おしっこが少ない、顔（目のまわり）がむくんでいる、血尿があるなどの症状がでてきたとき

参照元：ママ＆パパにつたえたい子どもの病気ホームケアガイド 第 5 版 日本外来小児科学会 p 32



【保育園・幼稚園・学校】

抗菌薬を飲みはじめてから、24 時間以上たって、熱が下がっていれば登園・登校できます。

腎臓外来。。。完全予約制

尿路感染症を繰り返す方々

腎臓疾患の方の診察を行っています。

担当医 桑門 克治 先生

毎週水曜日 午後 14:00～17:00

～診療時間のご案内～

午前 9:00～12:00

午後 15:00～18:00（月～金）

14:00～18:00（土）

乳児健診・予防接種

14:00～17:00（水曜のみ）予約制

☆休診日：日曜・祝祭日・年末年始

ただし急患の方はこの限りではありません

お電話なしでご来院ください



ある日の献立・・・魚のごま味噌焼き



（材料 5 人分）

- ・魚（さば） 5 切
- ・料理酒 （下ごしらえ用） 小さじ 1
- ・ネギ 5g

（調味料）

- ・マヨネーズ 小さじ 5
- ・白練りごま 小さじ 2
- ・白すりごま 小さじ 1
- ・砂糖 小さじ 3
- ・白味噌 小さじ 2
- ・合わせ味噌 小さじ 2

（作り方）

- ①魚に料理酒をもみこんだ後 5 分ほどおいて、クッキングペーパーで水気を拭き取る。
 - ②調味料を全て混ぜ合わせ、魚を漬け込んで、冷蔵庫で 30 分冷やして味をしみこませる。
 - ③魚の上にネギをのせる。
 - ④170℃のオーブンで 15 分焼いて、おいしそうな焼き目が付いたら完成。
- ※オーブントースターの場合は、中火で 10 分ほど焼いて、アルミホイルをかぶせて更に 5 分ほど焼いて完成。
- ※魚焼きグリルの場合は、中火で 15 分ほど焼いて完成。

☆付き添いに関してのお願い☆

当院では感染拡大防止対策として、入院患者様の付添いや時間外の面会、また外来診察時の付添いは、

『患者さま 1 名につき、付添い 1 名のみ』

とお願いしています。

付添いがお一人で難しい場合はスタッフにご相談ください。

ご理解の上、ご協力をお願いします。