

ホームドクター

603

血尿について

尿に赤血球が混ざっている状態を血尿と言いますが、見た目に赤い「肉眼的血尿」と検診での「顕微鏡的血尿(尿潜血)」の2つがあります。肉眼的血尿は、薄いピンク色のものから真っ赤な尿までさまざまあり、時には血の塊(血腫)が排出されることもあります。一方の顕微鏡的血尿は見た目では異常が分からず、検診などで指摘されますが、簡易的な定性検査で陽性でも実際に赤血球が含まれないこともあります。

血尿には、疼痛、頻尿などのほかの症状を伴う場合と症状を伴わない場合もあります。前者の場合、血尿の原因により排尿時痛、背



越谷市医師会
ながね泌尿器科皮フ科
クリニック
☎940-0128
ながね ゆうすけ
長根 裕介

部痛、頻尿、残尿感などさまざまな症状を伴い、疼痛の部位や症状出現の時期などである程度、病気を鑑別する助けになります。また、何も症状を伴わない場合でも病気が潜んでいることがあり、しっかり原因を特定することが必要になります。

尿は、左右の腎臓で作られ腎盂、尿管を経て膀胱へ溜まり、尿道から排せつされます。血尿の原因は、腎臓から尿道までの尿路およびその周辺に潜む病気であることが多く、比較的短期間で治まるものから深刻な悪性腫瘍までさまざまあります。腎臓からの血尿では、腎結石、腎細胞がん、IgA腎症などの腎

炎や腎動静脈瘤などの血管異常が原因となることもあります。尿路からの血尿では、腎盂腎炎、膀胱炎などの尿路感染、腎結石、尿管結石、膀胱結石などの尿路結石、腎盂尿管がん、膀胱がんなどが原因となることがあります。

尿の色については、水分の摂取具合、時間帯、内服薬や飲食物、疾患によっても変化し、照明や背景でも見え方は変わります。尿は、水分が不足している時、起床時の尿など尿が濃縮されて、濃い黄色～オレンジ色に見えることもあります。

また、肉眼的血尿の色は、出血の程度、感染の有無、出血後の時間経過などで変化します。血尿に近い色として、肝臓が悪い時には濃い茶色に見えるビリルビン尿であることもあります。血尿は、比較的わかりやすい症状ですが実際に尿検査をしてみないとわからないこともあり、泌尿器科受診をお勧めいたします。



講座・教室

🍷おいしいランチで健康づくり! 「カルシウムアップ料理教室」

- 日時: 3月2日(水)、10:00~13:00
- 会場: ①保健センター ②荻島地区センター ③南越谷地区センター
- 内容: ヘルスマイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習
- 定員: ①12人 ②③各8人
- 材料費: 500円
- 持ち物: エプロン、三角巾、筆記用具、上履き
- 申込み: 2月8日(火)から電話で申し込み

🍷ヘルシークッキング「いつまでも元氣な腎臓を保つために」

- 日時: 3月3日(木)、10:00~13:00
- 内容: 講話と調理実習
- 定員: 12人
- 材料費: 500円
- 持ち物: エプロン、三角巾、筆記用具、上履き
- 申込み: 2月8日(火)から電話で申し込み

🍷コバトン痛み予防教室～腰痛編～

- 日時: 3月2日(水)、10:00~11:30
- 内容: 腰痛についての講話と家で簡単にできる体操やストレッチ
- 対象: 市内在住で医師による運動制限のない方10人
- 持ち物: 運動のできる服装、水分補給用の飲み物、バスタオル、筆記用具
- 申込み: 2月3日(木)から電話で申し込み

🍷継続が大事! 糖尿病予防のバランス食教室～調理編～

- 日時: 3月7日(月)、10:00~13:00
- 内容: 糖尿病を予防する食生活についての講話と調理実習
- 定員: 12人
- 材料費: 500円
- 持ち物: エプロン、三角巾、筆記用具、上履き
- 申込み: 2月8日(火)から電話で申し込み

🍷コバトンハッポちゃん体操公開練習

- 日時: 2月25日(金)、10:00~11:00
- 会場: 大沢地区センター
- 対象: 市内在住の方20人
- 持ち物: 水分補給用の飲み物
- 申込み: 2月24日(木)までに右記の二次元コードから電子申請で申し込み。そのほか電話でも受け付けます



愛の献血

- 日時: 年中無休(年末年始を除く)。▷全血献血…10:00~17:30 ▷成分献血…10:00~16:30
- 会場: イオンレイクタウンmorii1階
- 持ち物: 氏名・生年月日・顔写真付きの本人確認書類(初回)、献血カード(2回目以降)

- 申込み: 電話で献血予約専用フリーダイヤル ☎0120-255-489へ(9:00~17:00。土曜・日曜を除く)
- 📍越谷レイクタウン献血ルーム ☎987-3737 (10:00~17:30)

🍷薬の相談日

ふだん、服用している薬について分からないことや飲み合わせ等、疑問に思っていることを薬剤師に直接相談することができます。

2/15(火)
13:00~15:00

開催日の1週間前までに電話で下記へ
越谷市薬剤師会事務局(東越谷10-31保健センター3階) ☎960-4100

健康情報コラム

目薬1滴のちから

そろそろ花粉症の季節がやってきます。この時期、目薬を使う機会も多くなってきます。皆さんは、いつもどのように目薬をさしていますか?

目薬を使っている人で、正しく点眼できている人は半分以下とも言われています。ご自身の目を守り、お薬の効果を十分に得るためにも、正しい目薬のさし方を身に付けることが大切です。

基本の点眼方法としては、①手を洗う…手をせっけん流水でよく洗います ②点眼する…下まぶたを軽く下にひき、1滴を確実に点眼します。このとき、容器の先がまぶたやまつ毛、目に触れないように注意しましょう ③拭き取る…点眼後はまぶたを閉じ、あふれた液を清潔なガーゼやティッシュで軽くふき取ってください ④まぶたを閉じて待つ…そのまましばらく(1分~5分)まぶたを閉じることで、より効果があります

また、このような点眼方法をしていませんか?「容器の先を目尻につけて点眼している」これは、点眼液が汚染される原因になります。「点眼後に目をパチパチしている」これは、まぶたによって目からお薬が流れ出てしまいます。「目のまわりに落ちた点眼液を流し込んでいる」これは、汚れや花粉、細菌等の目のまわりの異物も目に入ってしまう。「指示された滴数を超え、何滴も点眼している」これは、お薬が目からあふれてしまうだけで、効果は変わりません。医師・薬剤師に指示された用量を守って点眼しましょう。

最後に、保管方法も重要です。品質的・衛生的にも添付の投薬袋で直射日光を避け、なるべく涼しい所に保管しましょう。目薬によっては冷所保存、室温保存がありますので注意しましょう。

目薬1滴のちからを最大限に発揮して、花粉症を乗り切りましょう。

越谷市薬剤師会
せき よしゆき
ひかり薬局 関 好是

