

「おしっこの豆知識」

あれー！おしっこがヘンだぞー??

「ふつうの<色>は」

健康な尿は、淡黄色かむぎわら色をしています。これは胆汁の色素や、食物の色素が溶け込んでつくられた色です。

「尿が赤い」

尿の中に血液が混じっています（血尿）。
尿路の出血や腎炎、腎盂腎炎、腎結石などが考えられます。

「尿の色が薄く、ほとんど無色」

おしっこの量が異常に多くなると、尿の色が薄まって無色に近くなります。
糖尿病の人によくみられます。

「尿が黄褐色～褐色」

肝臓の代謝でできる色素が尿のなかにでてきた場合で、肝機能に異常がある場合にみられます。高熱や脱水症のとき、急性肝炎などの肝臓の病気、胆道系の病気など。

「尿がにごる」

排尿直後からにごりのある尿には、細菌が混じっています。腎炎や膀胱炎など、泌尿器が細菌に感染しているときにみられます。ただし、排尿直後は透明ですが、正常な尿でも時間がたてば自然にごってくるものです。
これはだいじょうぶ?!

「尿がオレンジ色」

ビタミン剤を服用していませんか？ビタミン B2 などには特に尿の色がかわりやすく、明るいオレンジ色に近くなることがあります。しかし単なる薬の影響でするので問題ありません。
なぜかいつも「おしっこの量」がちがう

「ふつうの<量>は」

大人で1日あたり0.8～1.5ℓが平均的。もちろん飲んだ水分の量によって差がありますが、おしっこの回数は1日4～6回程度がふつうです。

「尿の量が極端に多い」

糖尿病になると、尿の量、回数とも増え、しょっちゅうのどが乾いて飲み物が欲しくなります。尿の色は薄いのが特徴。その他、腎臓の病気も考えられます。

「尿が少なく、あまり出ない」

代表的なのは急性腎炎で、腎臓にトラブルがあり、尿を作る機能が弱まっています。また食あたりで吐き下しをおこしている時なども尿は少なくなります。からだに水分が不足している（＝脱水症）からです。

「尿がまったく出ない」

結石や腫瘍などで、尿のとおり道がふさがれているか、腎臓の機能がひどく低下した、危険な状態です。

「おしっこがしょっちゅうしたくなる」

いわゆる「頻尿」。尿は少ししかです、すぐまたトイレに行きたくなる・・・。

膀胱炎や尿道炎、前立腺炎などの病気の代表的な症状です。病気ではなくても、神経質な性格から頻尿になることもあります。

これはだいじょうぶ？！

「スポーツをしたあと、尿の量が少ない」

もちろんだいじょうぶ。

スポーツなどで汗をかいた後は、体内の水分が汗となって外にでてしまっているため、尿のもとになる水分がすくなくなります。

十分に水分をとってからだをうるおしてあげましょう。

「ふつうの<におい>は」

実は、健康な人のおしっこは、あまりくさいものではありません。

飲み物や食べ物、薬によってもかわりますが、少し芳香性のにおいがするくらいです。

「強いアンモニア臭がする」

排尿したての尿が、不快なアンモニア臭を発していたら、尿をつくる過程で何らかのトラブルがおきている、ということ。膀胱炎などの病気の時に見られます。

「果実のような甘ったるいにおいがある」

糖尿病、それもかなり症状が進んだ人に見られます。糖尿病の尿は、代謝機能のトラブルから甘いにおいを放ちます。お酒を飲んだあとなど、一時的にこのようなにおいがすることも。

これはだいじょうぶ？！

「排尿直後は気にならなかったのに、しばらくしたら臭ってきた」

健康な人の尿でも、排尿後しばらく時間がたつと尿の成分が分解し、アンモニアというにおいの成分が発生します。そのまま流さずにおくと、次につかうときにはアンモニアがたちこめて……。これではたまりませんね。

受けてますか?? 「尿検査」

お家でおしっこをセルフチェックしたら、つぎは病院・保健所・検診センターでの「尿検査」です。

「え、ちょっと待ってよ。自分でおしっこを見て、とくに変わったことがなければいいんでしょ。」 そんな声が聞こえてきそうですが、まずは読んでみてください。

「尿検査」ってなに??

おしっこは健康状態や生活環境によって、日々変化しています。おしっこは私たちの目にもわかる大きな変化を起こす前に、ミクロの世界で静かに小さな変化をおこしてトラブルを知らせます。病気によってはかなりトラブルが進んでいても、おしっこの見た目には何の変化もなく、わからないこともありますからやっかいなもの。

毎日おしっこの色や量、においをみるといったセルフチェックは大切ですが、それだけに頼っているのは、からだのトラブル信号を見逃しかねません。

病院や保健所で行う「尿検査」は、いいかえると「おしっこの成分チェック」。どんな成分がどれだけ含まれているかをたんねんに調べるものです。‘いつもとちがう、へんなおしっこ’が出る前に、ミクロの世界で起こっている小さな変化をとらえて、トラブルを未然にふせぐことができます。

どんな病気がわかるの?

まず、おしっこに直接かかわる病気として、腎臓病、膀胱・尿管・尿道の病気。そのほか血液の病気や心臓病、肝臓病、膵臓病。ホルモンバランスのくずれによる病気や体内に腫瘍ができたこと。ストレスなど精神神経科の病気の一部や赤ちゃんができたことも、尿の成分を調べればわかります。

これだけ多くのことがわかるので、初診時に必ず尿検査を行う病院もあります。しかも、検査はきわめて簡単。決められた時間におしっこをとって提出するだけ。痛みも何もありません。

もっとも手軽な健康チェックとして、定期的に受けてみてはいかがですか?

「おしっこ手帖・五味邦英；監修」より抜粋