

意外と知らない「尿検査」の役割

宮古島市 健康増進課 内間 梨恵

宮古地区の働き盛り世代の皆様へ健康情報をお届けするため、毎月 1 回リレー方式で記事を書いています。今回は宮古島市健康増進課が担当します。

「健康診断って、何を見ているの？」と聞かれたとき、多くの人は「血圧」「血液」と答えるかもしれません。でも、意外と知られていないのが「尿検査」の役割です。実はこのシンプルな検査が、あなたの健康の“異変”を早く知らせてくれる、非常に重要なものなのです。

宮古島市では、20 歳から 39 歳を対象にした「基本健診」、40 歳から 74 歳の国民健康保険加入者を対象にした「特定健診」、75 歳以上を対象にした「長寿健診」を実施しています。これは、生活習慣病を早期に見つけ、重症化を防ぐことを目的とした健診です。内容には、血圧・血糖・脂質などのチェックのほか、「尿検査」も含まれています。事業所にお勤めの方は、同様の検査項目を職場健診で実施しています。

この尿検査で特に注目されるのが、「尿たんぱく」と「尿糖」の有無です。

まず「尿たんぱく」が出ている場合、それは腎臓がうまく働いていないサインかもしれません。腎臓は体の中の老廃物をろ過して尿として捨てる、大切な臓器です。しかし、高血圧や糖尿病が進行すると、腎臓の機能がじわじわと傷つけられていきます。腎臓の異常はほとんど自覚症状がありませんが、放っておくと、最終的には透析治療が必要になることもあります。

一方、「尿糖」は血液中の糖分が尿に漏れ出ている状態を示していて、糖尿病の可能性が高まっていることを意味します（最近では治療薬として尿に糖を出すことで血糖値を下げたり心臓や腎臓の働きを助ける効果を得るものもあるため未治療者の場合に限ります）。

糖尿病もまた、症状を感じにくい病気ですが、放置すると視力の低下、神経障害、足の壊疽（えそ）、認知症など、深刻な合併症につながる恐れがあります。

尿をとるだけでこうした“病気の兆し”をチェックできるのが尿検査の強みです。手軽で身体への負担も少なく、早期発見には非常に有効な手段です。

実際に、宮古島市内でも「健診で尿たんぱくが出て受診したら、初期の腎臓病が見つかった」「尿糖に気づいたことで生活を改善し、今でも糖尿病を予防できている」という声が寄せられています。こうした“気づき”が、健診をきっかけに得られるのです。

体の状態は年々変わっていきます。たとえ今、体調に不安がなくても、健診を受けて初めて分かることはたくさんあります。健康を守る第一歩は、「知ること」です。すでに健診を受けた方は、今一度、「尿検査」の項目を確認してみましょう。

気になる検査結果があるときは、かかりつけ医や保健師等に相談して下さい。健診を「受けて終わり」にせず、次の行動につなげることで、未来の健康をより確かなものにしていくのです。

あなたが元気であることは、あなたを大切に思う家族やまわりの人の“安心”にもつながります。まずは「尿検査」から、健康を確認してみましょう。

次は、宮古労働基準監督署へボタンをつなぎます。

文字数 1,239 文字（タイトル含まない）