



## こどもの蛋白尿や血尿、腎臓と体を守るためのお話

医師 桑門 克治

3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、二十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。



### 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。



### 5) 蛋白尿や血尿以外の手がかかり

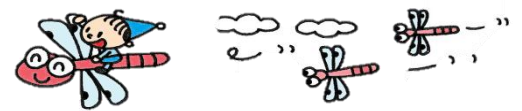
腎炎は蛋白尿や血尿がみられることが多いのですが、生まれつき腎臓が弱かったり、生まれてすぐに腎臓への血の巡りが悪かったりして働きが弱くなってしまったような状態では尿に異常が現れないことがあります。腎臓の働きが本来の2割以下になってしまうと背が伸びにくくなります。腎臓の働きは血液検査で確認しますが、筋肉の新陳代謝で出てくる物質を測るので、体格が小さければ正常値も低くなります。体格が小さいのに大人の正常値の範囲にあるということは既に腎臓の働きが低下していることを意味します。

### 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ことが多いのです。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ことがあります。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ことがあります。

### 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

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。



### 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。

# 気になる! Q & A

教えて!  
看護師さん!



Q: 解熱剤を使ったけど、熱が下がりません…。

A: 解熱剤は一時的に熱を抑えるものであり、一気に熱を平熱まで下げるような効果はありません。出ている熱より1℃くらい下がれば良いと考えてください。また、**解熱剤は熱による体の苦痛を一時的に取り除くものであり、熱を治す薬ではありません。**薬で一時的に熱が下がったとしても、病原体による炎症症状が治まらなければ本当に熱が下がったとはいえません。大切なのは、体をゆっくりと休め、医師の指示通りに治療を続けることです。

Q: 熱があるけど、水分を欲しがりません。

A: 高い熱のとき、目に見えない水蒸気の汗をたくさんかいています。熱が高いつもより食欲がない場合は、特に水分が不足してしまいます。体の成分の60~70%が水分でできている子どもが、水分を失うと「脱水症状」という危険な状態になります。そうならないためにも、熱があるときは水分をしっかり摂らせましょう。酸味の強いもの（オレンジやグレープフルーツ果汁など）や刺激の強いもの（炭酸飲料など）を避け、味の薄いものを選びましょう。イオン飲料は水分だけでなく、体の機能を保つために必要な「電解質」をバランスよく含んでいるため、効果的に水分が摂れます。**水分を欲しがらないときは、氷やシャーベット・ゼリーなどに形を変えると摂ることができるようです。**少しずつこまめに水分を摂らせましょう。

Q: 熱があるようですが、すぐに解熱剤を使ったほうが良いですか?

A: 熱は体の中に進入した病原体（ウイルスや菌）をやっつけようとする体の防衛反応の一つです。**薬で無理に熱を下げることは体の防衛反応を乱したり、薬の効果が切れると熱が一気に上がるため体力も消耗します。**熱が高くて（38.5℃以上）食事や水分が摂れない、熟睡できないなどの場合に解熱剤を使い、熱を下げて食事や水分を摂らせる・・・というように解熱剤はタイミングよく、上手に使いましょう。



## 受付時間のご案内

午前 09:00~11:30  
午後 14:00~17:30

受付終了時間の間際(午前11:00~11:30、午後17:00~17:30)は混み合います。  
早めの受診をおすすめいたします。  
※急患の方は救急(夜間・休日)専用番号にお話ください。Tel097-567-2311

## 予防接種のお知らせ

予防接種は完全予約制です。  
翌月の予約は毎月26日14時開始です。  
(日・祝日の際は、次の平日です。)

お電話にてお問い合わせ下さい。  
Tel097-567-0050

※各予約については平日18時までの受付です。

## 9月

## 各専門外来の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		皮膚科 アレルギー外来 神経発達外来	外科 皮膚科 アレルギー外来 腎外来(桑門Dr)	外科 皮膚科 アレルギー外来 神経外来(岡成Dr)	外科(大野Dr) 外科(當寺ヶ盛Dr) 皮膚科 アレルギー外来	皮膚科
6	7	8	9	10	11	12
	外科 皮膚科 神経発達外来	外科 皮膚科 アレルギー外来 神経発達外来	外科 皮膚科 アレルギー外来 こどもの心外来 腎外来(桑門Dr)	外科 皮膚科 アレルギー外来	外科(當寺ヶ盛Dr) 皮膚科 アレルギー外来	皮膚科 泌尿器外来 循環器外来 内分泌外来(岩田Dr)
13	14	15	16	17	18	19
	外科 神経発達外来	外科 アレルギー外来 神経発達外来	外科 アレルギー外来 腎外来(桑門Dr)	外科 アレルギー外来 内分泌外来(井原Dr) 神経外来(岡成Dr)	外科(大野Dr) 外科(當寺ヶ盛Dr) アレルギー外来	皮膚科 泌尿器外来 腎外来(田中Dr)
20	21	22	23	24	25	26
				外科 皮膚科 アレルギー外来	外科(當寺ヶ盛Dr) 皮膚科 アレルギー外来	外科 皮膚科
27	28	29	30			
	皮膚科 神経発達外来	外科 皮膚科 アレルギー外来 神経発達外来	外科 皮膚科 アレルギー外来 こどもの心外来 腎外来(桑門Dr)			

※各専門外来は完全予約制になります。ご希望の方は受付またはお電話でお問い合わせください。

青…午前のみ 桃…午後のみ オレンジ…終日