

糖尿病オープン教室ニュース

「栗-しずく-」 2022年10月号

尿は健康のバロメーターです。少しの量で体の異常を調べる事ができます。
尿は体調や生活環境、食事、お薬などでも変化が出るため、においや色、量
などから健康状態をチェックすることができます。
尿で「健康セルフチェック」してみませんか？



尿の量

<目安> ①トイレ1回あたりの尿の量 ⇒ コップ1杯(150~250ml)

②1日の総排尿量 ⇒ 牛乳パック1~2本(1,000~2,000ml)

正常な場合でも、気温や水分摂取の状態、体調などで尿量は変化しますが、尿量が多い、少ないと下記のことが考えられます。

尿の量	その他の症状など	疑われる病気など(例)
量が多い	水分をたくさん飲んだ	ほぼ心配ないが、心因性多飲症などのこともある
	水分をたくさん飲んでいない	尿崩症などのホルモン異常など
	のどがよく渴く	糖尿病 など
量が少ない	下痢、発熱、激しい運動のあと	脱水症状など
	1日の尿量が少ない	心不全、腎不全など
	1回の尿量が少ない	糖尿病による神経因性膀胱 など

尿の泡立ち

尿に蛋白が出ているときに尿が泡立つことがあります。

尿の勢いが強い場合や便器の状態によっても泡立ちが目立つことがあります。

尿のにおい

コーヒーやカレー・ニンニク・ニラなど臭いの強いものを食べた後には、尿にそのにおいが
出ることがあります。

尿のにおい	疑われる病気など(例)
刺激臭、悪臭	尿路感染症など
甘い臭い	糖尿病 など



尿の色

<目安>「淡黄色」が「麦わら色」

尿の色も食べ物、飲み物や運動などで変わりますが病気のサインが隠されていることもあります。

尿の色	その他の症状など	疑われる病気など(例)
赤っぽい	赤い色素の食品をたくさん食べた	心配なし
	赤い色素の食品をたくさん食べていない	腎炎、腎盂腎炎、尿路結石、腎臓がん、膀胱がんなど
茶褐色		高熱、脱水症状、肝臓病など
黄色(蛍光色)	ビタミン剤、栄養ドリンクを飲んだ	心配なし
白く濁っている		尿道炎、腎盂腎炎などの細菌感染など

尿検査のデータをみてみよう

尿の色	結果	疑われる病気など(例)
尿蛋白	(+/-)	脱水、発熱、激しい運動後、ストレスなどによる偽反応などの場合も ⇒後日再検を！
	(1+)以上	腎炎などの腎臓の病気、 糖尿病性腎症 、尿路感染症など
尿糖	(1+)以上	糖尿病 、 SGLT2阻害薬の服用中 など
尿ケトン体	(1+)以上	長期絶食、下痢や嘔吐による脱水症など 糖尿病 (尿ケトン体が陽性のときは注意を！)

今日のあなたの尿検査はどうでしたか？

- ・尿蛋白 (-、+/-、1+、2+、3+)
- ・尿糖 (-、+/-、1+、2+、3+)
- ・尿ケトン体 (-、+/-、1+、2+、3+)



自分の体を知るために、たまには尿の色をチェックするのがおすすめ。
「健康情報の宝庫」である尿をただ流すのはもったいないですよ。

～次回は2022年12月ごろの発行予定です～

発行：大阪府済生会茨木病院
糖尿病オープン教室ワーキンググループ