

健やか子ども新聞



(財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2

TEL 0985-38-5512

FAX 0985-38-5014

学校検尿の果たしている役割	1
「私はワクチン、お母さんは定期検診」	2
「おかあさんやすめ」メニュー 続いていますか?	4

学校検尿の果たしている役割

【尿検査で分かること】

検尿は採尿するだけで検査できる簡単な検査ですが、多くの病気がわかります。蛋白尿がみられると腎炎などの腎疾患の可能性がります。血尿は腎臓結石や尿路の腫瘍でみられる場合があります。またビリルビンが尿中にみられると肝疾患や胆石症が原因として考えられます。尿中にケトン体がみられると絶食や食欲低下の状態が考えられます。このように検尿でいろいろな病気が発見できます。その他に尿中の薬物検査によってスポーツ選手のドーピングが発見できますし、VMAなどのホルモンを調べると内分泌疾患が発見できます。尿中のポルフィリン体の検査によりアミノ酸代謝異常や、ベンズショー蛋白検査で骨髄腫が発見されたり、尿の細胞診で膀胱癌や尿管癌が診断されることもあります。病気以外では妊娠反応も尿検査で行われます。このように尿を調べると体の色々なことが分かり病気の診断に役立っています。

【学校検尿のシステム】

学校検尿は昭和49年より日本全国で行われるようになりました。春に2回早朝第一尿を検査し蛋白尿や血尿のみられた人及び尿糖のみられた生徒は医師会の健診センターなどで集団で、もしくは各病医院で個別に3次検査を受け、更に検査が必要な生徒は精密検診が行われます。蛋白尿や血尿がみられる生徒から宮崎県でも毎年数名のIgA腎症が発見されています。また、尿糖陽性者から糖尿病の生徒も発見され、早期治療が行われています。検診の方法は「九

州学校腎臓病検診マニュアル」の方式により九州各県とも同じ診断基準、同じ診断方法で行われています。九州学校腎臓病検診マニュアルは次のURLよりダウンロードできます。<http://www.kagoshima.med.or.jp/gakkou/mokuji-top.htm>

【学校検尿の意義】

学校検尿はネフローゼ症候群などの腎疾患で長期に欠席する生徒を減らす目的で始まりました。学校検尿の目的の主なものは
 (1) 慢性腎疾患の腎不全への進行を減らす。もしくは遅延させることができる。
 (2) 慢性腎疾患の予後(治療効果)が改善できる。
 (3) 慢性腎疾患児がクオリティの高い学校生活を送ることができる。
 (4) 検尿を機会に自分の健康に関心を持つことができる。これら4つが学校検尿の目的として掲げられています。そして検尿を通して慢性腎臓病(chronic kidney disease: CKD)対策へとつながっています。
 学校検尿による成果は毎年全国で多くの腎炎の生徒が発見され早期に治療がおこなわれていること、その結果として腎炎による新規の血液透析導入者(慢性腎不全)が減少していることが分かっています。腎不全のため新たに血液透析を始める人は1987年から20才代、1994年から30代の患者数が減少しています。このことは学校検尿が始まった世代の腎不全患者が減少したことを示しています。また小児期(18才以下)の腎不全発生数は1974年は51人でその後増加し、1977年には90人に達しました。その後は医療技術

が進歩したにもかかわらず、100人前後で経過し増加が止まっています。また小児の腎不全の原因の内訳は慢性腎炎の割合が減少し先天性の腎疾患の割合が増加しています。このように尿検査により腎炎を早期に発見すると慢性腎不全への進行がある程度防止されていることが明らかになっています。

[生涯検尿、CKD対策としての学校検尿]

慢性腎臓病（CKD）とは腎臓の障害（蛋白尿など）、もしくは腎機能の低下（糸球体濾過量が60ml/min/1.73m²以下）が3ヶ月以上続く場合に診断されます。近年CKDが注目されています。これは世界的にもCKD患者が増加してきていること、CKDは末期腎不全につながり透析患者の増加は医療経済上も大きな問題であること、CKDは単に腎不全の原因だけでなく、心臓病や血管疾患の危険因子であること、CKDの発症には糖尿病やメタボリックシンドロームなどによる動脈硬化が関与していることからその対策が急がれています。ではなぜCKDは心臓血管疾患や動脈硬化性疾患の発症とかわかっているのでしょうか。腎臓の尿を生成する器管は糸球体という細い血管のかたまりからできています。この部分に高い圧（高血圧）がかかると高脂血症にさらされると血管がいたんできます。また腎炎では抗原抗体反応（免疫現象）により炎症がおこり糸球体が障害されます。その結果として蛋白尿や血尿が見られるようになります。つまり蛋白尿は血管の障害を意味しており、血管病変を発見する手掛かりの1つになると考えられます。学校検尿の目的の1つに検尿を通して自分の健康に関心を持つようになることが掲げられていますが、

毎年検尿により血管病変と全身の動脈硬化のチェックを行っていることになります。また尿糖検査を行うことによりメタボリックシンドロームや糖尿病のチェックも同時に行われていることになります。

[検尿異常を指摘されたら]

学校検尿で異常を指摘されたら3次検尿、精密検査が行われますので診察を受けた医師の指示に従ってください。血尿症候群と診断された人や軽い尿所見異常と診断された人も、尿所見が正常になるのが確認できるまで定期的に尿検査を受けて下さい。成人になると住民健診や職場検診にて尿検査が行われます。検尿で蛋白尿が認められた場合にはCKDの可能性が高いため定期的に尿検査を受け、動脈硬化の因子（高血圧、脂質異常症、肥満、糖尿病、痛風、喫煙）がないかチェックして下さい。生涯検尿の習慣が身につくと心臓血管病変の予防にもつながります。

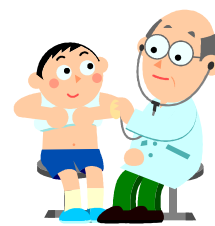


宮田 純一

(医)ソフィア会 みやた医院

(財)宮崎県健康づくり協会

小児保健関連検査専門委員会委員



「私はワクチン、お母さんは定期検診」 ～子宮頸がん予防ワクチン、中1から高1の女子に公費助成～

男性、女性ともに、おおよそ2人に1人が一生のうちにがんと診断され、男性ではおおよそ4人に1人、女性ではおおよそ6人に1人ががんで死亡する時代になっています。そのためにがんの予防、早期発見・早期治療はとても大切なことです。最近、ワクチンと検診でほぼ完全に予防できる唯一のがんである子宮頸がんのことが話題になっています。さらには乳幼児の細菌性髄

膜炎を予防するワクチン（ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン）とあわせて、この子宮頸がん予防ワクチンの接種費用が公費助成されるようになったことも大きな話題になっています。

*子宮頸がんは20～30代の女性に急増中

子宮頸がんは、子宮の入り口付近にできるがんで、子宮の奥の赤ちゃんが育つところ

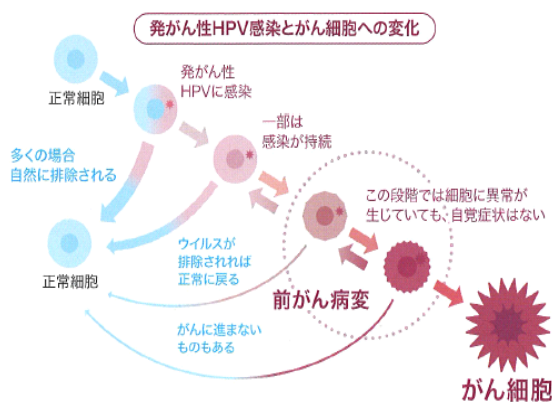
にできる子宮体がんとは区別されています（図）。



子宮頸がんは、女性特有のがんとして乳がんに次いで発症率が高く、最近では20代から30代の女性に大変な勢いで増えていると言われています。日本では年間約1万5000人が罹患し、約3500人の女性が亡くなっていると推定されています。厚生労働省人口動態統計によると宮崎県では平成20年の1年間に73人の女性が子宮頸がんを含む子宮のがんで命を失っており、女性の人口10万対の死亡率は12.1で47都道府県中ワースト2位でした。

*子宮頸がんの原因はウイルス

子宮頸がんの原因は、ヒトパピローマウイルス (human papillomavirus, HPV) の感染であることが明らかになりました。HPVには100種類以上の種類がありますが、日本人の子宮頸がんの原因になるおもな発がん性ウイルスは16・18型HPVです。この発がん性ウイルスに日本人女性が、性行為によって一生のうち一度でもかかる危険性はほぼ80%、そのごく一部（約0.15%）が長期間を経て、「前がん病変」となり、さらに一部が「子宮頸がん」へ進行します（図：allwomen.jpより引用）。



*ワクチンは子宮頸がんをほぼ100%予防する

子宮頸がんを予防するワクチン（子宮頸が

ん予防ワクチン）の働きは、性行為によって起こる16型および18型HPVの感染を予防することです。このワクチンは接種開始から6年4ヶ月の時点で16型および18型HPVによる前がん状態をほぼ100%予防したと言われています。これ以上の長期の効果の継続期間は推測の域を出ませんが、少なくとも接種後20年はHPV感染を防ぐのに十分な免疫が維持されると専門家は考えています。

*ワクチンは10代の初交年齢前の接種が効果的

性行為によって起こる発がん性HPVの感染を防ぐことが、このワクチンを接種する目的です。そのために初交年齢前の11～14歳女子への接種が推奨されていますが、平成22年度、23年度に限って中学校1年生（13歳相当）から高校1年生（16歳相当）の女子に対して接種費用が公費助成されることになりました。次いで接種が推奨されるグループは15～45歳女性です。接種回数は、いずれのグループも0、1～2か月、6か月の3回です。

*ワクチンと定期検診は両輪

現行のワクチンだけでは、子宮頸がんを100%予防することはできませんので、ワクチン接種後も定期的な検診が必要です。国際がん研究機関は、検診受診率が85%、それにワクチン接種率85%が達成されたときに95%の子宮頸がんを予防できると試算しています。ちなみに宮崎県の子宮がん検診受診率は20%に届くか否かといったところ、20歳以降の定期検診の受診率の引き上げもきわめて大切なことです。

「私は、ワクチン。ママは、検診。」(<http://healthWalk.jp>) がさらに徹底して20年、30年後には日本から子宮頸がんは消えている、そんな期待がかかっています。ワクチンの日本での発売は2009年12月で、麻しん・風しん混合ワクチンやジフテリア・破傷風・百日咳混合ワクチンなどと異なり新しいワクチンです。接種か否か、接種年齢、接種費用の公費助成、副反応のことなど不明なことがありましたらかかりつけ医、または各市町村にお問い合わせください。

（健康推進部 浜田 恵亮）

「おかあさんやすめ」メニュー 続いていませんか？

「オカアサンヤスメ、ハハキトク」メニューをご存知ですか？これらのメニューは、子どもたちが好み、また「お母さん休め」とあるように比較的作りやすいといわれるメニューの頭文字を集めたものです。



「オカアサンヤスメ・ハハキトク」メニューは、子どもたちが好きで比較的作りやすいメニューですが、栄養バランスの面では、脂質や炭水化物の割合が多く、また比較的軟らかくあまり噛まずに食べられる傾向にもあります。「オカアサンヤスメ・ハハキトク」メニューが続くと、栄養バランスが偏ったり、かむ回数が減り早食いから食べ過ぎにつながります。これらのメニューが続く場合は、食材の中にミックスビーンズやたっぷり野菜を入れてみてはいかがでしょうか？自然とかむ回数が増えます。

また、「オカアサンヤスメ・ハハキトク」メニューだった次の日は、「まごわやさしい」(まめ・ごま・わかめ、海草類・野菜・魚・しいたけ、きのこ類・芋類)食材を使ったメニューにすることで、栄養の偏りを防ぐこともできます。

さまざまな食材を使い、食材を組み合わせながら、楽しくおいしい食卓づくりに活かしていただければと思います。

「まごわやさしい食材」



編集後記

学校での健康診断の一環として学校検尿が位置付けられてから30年余りが経過しました。腎炎の診断、治療(血液透析)を専門にされている宮田純一先生に学校検尿が果たした役割について解説していただきました。健康を維持・増進するためには多くの方法がありますが、学校検尿、予防接種もまた然り。ご意見、ご質問がありましたらお寄せください。連絡先は(財)宮崎県健康づくり協会健康推進部電話 0985-27-2684、または suisinbu@miyakenkou.or.jp です。なお、既発行の「サンテ宮崎」「サンテ宮崎健やか子ども新聞」は <http://www.msuisin.jp/blog/sante/index.html> に掲載しています。

