



学校検尿について

小児科 科長

きたがた
北形 綾一
りょういち

学校検尿とは、朝起きて自宅です

学校へ持参するよう指示される、あのイベントです。尿を入れるポリエチレン製容器は「検尿スボイト」と呼ばれます。一方、お弁当に入っている醤油やソースの容器には「ランチャーム」という登録商標があり、「ランチをチャージミングに」という意味だといわれています。同じ素材・似た形であっても、用途が違えば込める思いも変わるものです。

学校検尿の主な目的は、慢性腎炎の早期発見です。尿の見た目は普通でも、検査で蛋白や血液が通常より多く混ざっている場合には、慢性腎炎の可能性があります。慢性腎炎を治療せずに放っておくとダメージがだんだんと蓄積され、10〜20年ほどで腎臓の働きのほとんどが損なわれてしまうと、透析や腎移植などが必要となります。そうならないよう、慢性腎炎を早期に発見して治療を開始し、ダメージを最小限にとどめる

ことが肝要です。

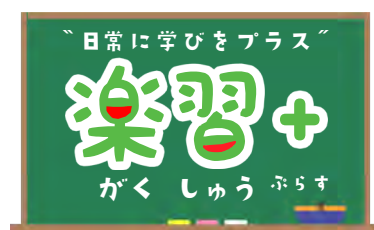
1974年に全国で学校検尿が開始され、慢性腎炎の患者さんが見つけ出されて治療された結果、慢性腎炎での透析導入数は2000年頃から減少してきました。また、学校検尿によって発見されるのは腎臓の病気だけでなく、糖尿病のこともあります。学校から検尿結果の異常を報告されたら、必ず速やかに医療機関を受診してください。

最後にすべての年代の方へ。病気の早期発見が大切であることは、年齢によって変わりありません。特に、職場などでの定期健診を受けられていない方は、年に1回はご自身で医療機関を予約して健診を受けることをおすすめします。

※健康診断について詳しくは市立総合病院健診センターのホームページをご覧ください



▲ホームページ



頭より先に、からだを知る



静岡産業大学 スポーツ科学部
講師・博士（スポーツ医学）

わらしな
藁科 侑希
ゆうき

うまくなるには、説明を聞くよりも、まず動くことです。逆説的に聞こえますが、からだの学びには、そうした面があります。自転車に乗れる人も、乗り方を言葉では説明しきれません。それでも、からだは覚えていきます。言葉にしきれない知を「暗黙知」と呼び、そのうち、からだを通して身につくものを「身体知」と言います。

今秋の第20回アジア競技大会（愛知・名古屋）と、10月18日開幕の第5回アジアパラ競技大会では、身体知の結晶のようなプレーが続きます。その動きは、言葉で教え込まれた正解ではなく、膨大な試行錯誤の末にからだが見つけた答えです。その試行錯誤は、誰も見ていない時間にも重ねられています。私が接してきたオリンピックやパラリンピアンは、食事や睡眠を含む24時間をコンディショニング最優先で設計し、練習と同じ熱量でリカバリー（回復）に向き合っていました。その姿は、才能というより、日々の選択の積み重ねで

した。オリンピックの価値「卓越（エクセレンス）」とは、勝利だけでなく、日常でベストを尽くし続けることです。私はトレーナー・コーチとして、この見えない日常を支えてきました。研究では、「教える」よりも「引き出す」とを追究しています。「一歩目が遅い」と言い続けるのではなく、自然と速く動ける環境を整え、課題を設定します。からだが見つけやすい環境をつくる「エコロジカル・アプローチ」です。観る人にもできることがあります。選手の手動きをまねたり、「押し」に自分を重ねて本気で応援したりすることです。それだけで、からだは動きたくなります。実際に動けば、「こんなふうに動かせるのか」と気がきます。この学びは知識のように貸し借りできず、自分のからだで見つけるしかありません。頭より先に、からだを知る——その瞬間の心地よさこそ、日常では得がたい学びです。