

早朝起床第一尿の正しい採り方

- 検尿前夜は入浴し、排尿部を清潔にする
- 一度排尿してから、水を約100ml飲んで2時間くらい横になって休み、
- 検尿前日の日中から夕方方に激しい運動をした場合は、必ず行ってください
- 背中をそらさないように横になっていてください
- もう一度、必ず就寝前排尿してから寝ましょう
- もし寝入ってしまったら、起こしてもらって排尿しましょう
- 起床時に伸びをしないでください
- 起床直後トイレに直行して採尿しましょう
- できれば、出始めは少し捨てて、中間尿（排尿途中の尿）を採尿しましょう



なぜ、尿の採り方に注意が必要なのでしょう？

- 体位性蛋白尿のである人は、激しく運動したり、背中をそらして腎臓を圧迫するような仕草、あるいは立っているだけで蛋白尿がでてしまいます。安静にしている時につくられる尿には蛋白がでないことを確認する必要があります。体位性蛋白尿は病気ではありません。正確な診断のため、採尿方法に注意して真の早朝尿をとりましょう。
- 運動時に産生された尿が、就寝前排尿しても腎臓に残っていることがあります。検尿の前日、クラブ活動で夜まで運動していたり、激しい運動をした場合、運動時に作られた尿をすべて排泄し、安静時に産生された尿だけを採りましょう。
- 入浴後とりあえず一度排尿し、水を約100ml飲んで、2時間位安静にしてからもう一度排尿してください。これで運動時に産生された尿を腎臓から完全に排泄しておきましょう。
- もし、そのまま寝入ってしまっても、夜中に起きて排尿すればよいでしょう。あるいは、2～3時間の安静がとれた頃、親御さんに起こしてもらって排尿して下さい。
- 背伸びをしただけでも、腎臓が圧迫されて蛋白尿がでることがあります。起床時に背伸びをする習慣のあるお子さんには、起こすとき注意してみてください。
- 朝起床後すぐに採尿しないと、動いた時の尿が混ざってしまいます。起きたらトイレに直行してください。
- 中間尿（つまり出始めと出終わりの尿を混ぜないで採った尿）で、尿道や陰部の汚れ（白血球や蛋白）の混入を防ぎます。
- 入浴して清潔にすることも汚れを混ぜないために必要です。前日は、早めに入浴をすませ安静時間をつくりましょう。
- ビタミンCや糖分を多く含むものをとると、潜血反応が偽陰性になること、糖尿がでることがあるので、前日過剰な摂取はさけてください。