

今年になってからおしっこの色が少し濃くなったような気がします。以前は薄いお茶の色でしたが、少々濃いお茶の色に見えます。怖い病気ではないか心配で病院に行けません。近くの医院でも大丈夫でしょうか。

(西原町女性・40代)

### 尿の色が濃い、悪い病気？



ヒルズガーデンクリニック 院長  
米納 浩幸

血液は体中の細胞に酸素や栄養を届けたり、細胞から「いらなくなつたもの」を受け取つたりして、全身をめぐっています。腎臓には「糸球体」と呼ばれるフィルターみたいなろ過器がたくさんあり、腎臓に運ばれた

血液はこの糸球体でろ過されます。ただし、この中にもまだ体に必要なものもたくさん含まれており「尿細管」という細長い管を通る間にもう一度取り込まれ、血液に戻されます。こうして体にとって本当に不要なものだけが排泄されます。このように尿は腎臓で作られ、血液中の不要な物質を体の外に排泄する大切な働きがあります。尿の色の変化は健康状態を知

### Dr.の けんしん 見診

らせてくれます。健康の時の尿の色は黄色く琥珀のような淡黄色で透明です。これは体の中で作られるウロクロームという色素によるものです。尿の色は水分の摂取量によって変化します。ウロクロームの一日の排泄量は一定ですから、水分を多量に飲んで尿量が多い時はほとんど無色近くなり、運動、汗をかく、風邪などの発熱時など尿量が少ない時は濃い黄褐色になります。この場合は一時的なもので病気の心配はありません。

尿の色が異常と感じる場合ですが、黄疸尿や血尿であるケースもあります。すし、服用しているお薬や食べ物によって尿の色が着色することもあります。腫瘍などの重篤な病気が隠れている場合も考えられますが、実際には診察を受けな

いと確実な事は分かりません。

## 健康の目安 医院で相談を

心配であれば近くの医院で相談されることをお勧めします。医師に相談する際は、現在服用されている薬やビタミン剤、健康食品などがあればそれらについて説明できるように準備されておくとよいでしょう。

尿検査から得られる情報(尿糖、尿潜血、尿蛋白など)は多く、手軽な検査ですので年に一度は気軽に身近な医療機関などで検査を受けられることをお勧めします。「尿の色が気になる、おかしいな...?」と思つたら医師にご相談ください。

尿の色は健康のバロメーターの一つと言えます。皆さんも尿の色をチェックしましょう。

よのうひろゆき 46歳、福岡県出身。琉球大学医学部卒・医学博士。泌尿器科、老年・腫瘍内科、泌尿器科学会専門医、指導医。がん治療認定医機構認定医、点滴療法研究会高濃度ピタミンC点滴療法認定医、日本医師会認定産業医。2011年5月那覇市松川「ヒルズガーデンクリニック」開設。