

●血尿ってどうして起きるのでしょうか？

血尿はいろんな状況で発見されます。例えば急な腹痛（背部痛）で見た目に分かる血尿（肉眼的血尿といいます）が出た場合は尿路結石が疑われますが、色が赤くないから血尿がないかという、必ずしもそうではありません。学校や職場などの検診で見つかる血尿の多くは見た目では分かりません（この見た目はきれいな血尿のことを顕微鏡的血尿といいます）。

見た目がきれいだから大したことはないかという、これも必ずしもそうではありません。特に中高年の場合、腎臓や膀胱など尿路系の悪性腫瘍発見の手掛かりになることがあります。ですから検診で初めて血尿に気付いた場合は、血尿の程度によらず必ず二次検診を受け、必要であれば泌尿器科での診察を受けるよう心掛けてください。

一方、血尿があるからといって必ず病気かという、またまた必ずしもそうではありません。軽い血尿を起しやすいつまが遺伝することがあり（専門的には良性家族性血尿、あるいは糸球体基底膜菲薄症といいますが）、この場合血尿があっても生涯腎不全に進行することはありませんので、気にす

る必要はありません。また思春期、急に身長が伸びる頃や急激なダイエットの後に血尿が出ることもあります。このようなケースの多くも病気ではなく、いずれ自然に消えていきます。血尿とともに蛋白尿が見つかることがあります。この場合の多くは腎炎で、精密検査の必要がありますので腎臓内科専門医を受診することが望まれます。このような形で早期に発見されれば、多くの腎臓病は治すことができます。

尿の異常が見つかった場合は、過度に深刻にならず、また過度に楽観視もせず、必ず一度はきちんと必要な検査を受けるよう心掛けてください。

【岩国市医師会】



食推さんの

食べてみんさい

おいしいけえ！



梅を使ってさっぱりと

豚ヒレ肉の梅肉炒め

材料（4人分）

- ・豚ヒレ肉…240g
 - ・玉ネギ…中1個(160g)
 - ・梅干し…3個(正味15g)
 - ・サニーレタス…40g
 - ・大葉…4枚
 - ・サラダ油…大さじ1
 - ・酒…大さじ1
 - ・塩…少々
- A
- ・酒…大さじ2
 - ・みりん…大さじ1
 - ・しょうゆ…小さじ2

●エネルギー 137kcal/人 ●塩分 1.5g/人

作り方

- ①豚肉を一口大に切り、酒を振ってよく絡める。
- ②梅干しの種を外し、包丁でたたいてペースト状にしてAを混ぜ合わせる。
- ③玉ネギを薄切り、大葉を千切りにする。
- ④豚肉に塩を振る。フライパンを中火で温め、油をひいて豚肉を焼き、いったん取り出す。
- ⑤フライパンで玉ネギを炒め②の梅肉ダレを加え、

とろみが付いてきたら④の豚肉を入れ、タレをよく絡めて火を止める。

- ⑥皿にサニーレタスを敷き⑤を盛って大葉を飾る。

★ひとことポイント★

豚肉にはビタミンB₁が多く含まれており、疲労回復に効果があります。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会