

健康生活情報ナビ

たんぱく尿

尿の中にたんぱく質が多く混ざっている状態のことを「たんぱく尿」と言います。たんぱく尿は腎臓の健康状態を示す重要なサインです。放置したままですと、命にかかわる腎臓の病気を発症してしまいかも

しません。健康診断でたんぱく尿の疑いがあると分かったら、必ず精密検査を受けるようにしましょう。腎臓は、血液をろ過してたんぱく質を取り出す働きがあります。健康な腎臓であれば、一時的な過労や体調不良でない限り、たんぱく質の99%を血液中に戻し尿に漏れ出すことはありません。しかし、腎臓に障害があると、血液のろ過が十分に行われず、たんぱく質が尿の中に漏れ出してしま

います。腎臓は、病気がかなり進行しないと痛みを伴う自覚症状が現れにくいいため、肝臓と同様に「もの言わぬ臓器」と呼ばれています。腎臓の病気を早期に発見するには、たんぱく尿に十分注意する必要があります。腎臓の機能は一度損なわれると、ほとんどの場合、元の状態には戻りません。排尿にかかわる臓器なので、障害が起こると身体的に多大な不自由をもたらすだけでなく、深刻な病気になるかねません。

腎臓障害を示すサイン 放置せずに 精検受けて



たんぱく尿を早期に発見して腎臓の治療を行えば、腎臓の機能低下やさらなる悪化を遅らせることが可能です。健康診断で尿から多量のたんぱく質が検出され、要精検の結果が出たら、ためらわずに精密検査を受けてください。

(1面からつづき)

インプラントにはそれぞれ利点と欠点、治療ができる場合とできない場合があります。まずブリッジですが、利点は①装着感がよい②噛み心地がよい③発音への支障が少ないなど。欠点は①一番奥の歯がない場合はできない②ブリッジの土台となる歯を大きく削る③取り外しできないなどです。

次に入れ歯ですが、利点は①失った歯の周りの歯を削る量が少ない②失った歯の本数や部位に関係なく応用できる③欠点は①異物感があり噛み心地が劣る②バネ

最近 よく聞く言葉

QOLとADLは医療、福祉で多く使われる言葉です。QOLとはQuality of Lifeの略で「生活の質」と訳され、医療の分野でよく使われています。治療や療養生活を送る患者さんの肉体的、精神的、社会的、経済的などの生活全体の質を意味します。自分らしく納得して毎日を送ることができている

のかかる歯に負担がかかる③審美的に劣る④手入れが面倒などです。入れ歯の手入れですが、基本的には夜間就寝時は入れ歯をはずしてください。その際、入れ歯は容器に入れて水に浸してください。入れ歯は乾燥すると、割れやすくなります。

失った歯の本数が少なくブリッジにするか、入れ歯にするか迷ったときは「入れ歯独特の異物感を受け入れられるか」「ブリッジにするために歯を削ることには抵抗があるかどうか」が判断の目安になると思います。

インプラントは歯根部

かを評価する指標となります。個々の日常生活を充実させ、幸福感や生きがいを感じ、人間らしく生きていくためにQOLの確保が求められています。

QOLとADL

一方、ADLはActivities of Daily Livingの略で「日常生活動作」と訳されています。食事、排せつ、入浴、移動、着替え、寝起きといった日常生活で最低限必要な身辺動作が

(インプラント体)、支台部(アバットメント)、人工歯(上部構造)から構成され、歯根部は主にチタンで作られています。インプラントの利点は①残っている歯への負担がない②自分の歯に近い機能を確保できる③審美性の回復が可能などです。欠点は①治療期間が長い②自費診療のため治療費が高額などです。ただし、糖尿病の患者さん、骨粗鬆症の患者さん、喫煙者、チタンにアレルギーがある人は手術が困難です。歯を失ったら処置方法について納得するまで医師と相談してください。

自分の力でどの程度できるかを測る指標となります。主に介護で使われることが多く、介護保険制度ではこのADLに基づき「できる」「できない」を調査し、介護のレベルを決めています。

最近の福祉や介護の分野では身体的ケアの指標となるADLだけでなく、精神的な充実を図るQOLも大事にしようという考え方が浸透してきました。どちらも知っておきたい言葉です。