医療相談コーナー Q&A

尿タンパクについて

Q 小学四年生（十歳）の長男ですが、今年の学校検診で尿にタンパクが出ていると言われ、病院でみてもらったところ、大したことはないので薬はいらないが、激しい運動はしないように、また定期的に検査を受けるようにと言われています。

本人は元気で、水泳にも行きたがるのですが、腎臓病は将来悪くなることが多いと聞き心配です。

運動はどの程度まで構わないか、また、食事はどんなことに注意したらよいか教えて下さい。

主婦（34歳）

A お子さんの場合、尿タンパクは十一～十程度、それ以外に異常所見がなく、腎機能も全く正常であると思われますので、現在のところ「腎臓病患者」としての治療は全く不要です。

食事も普通の人と同じ物で差し支えなく、食塩制限やタンパク制限は全くいりません。ただ、今年初めて尿タンパクが出たということに対して大事を取る意味で、運動については、ある程度制限をする必要があります。

具体的には、長時間（十分以上）激しい運動（どうき、息切れを感じる程）だけは避けることです。

水泳は、一日中炎天下で水に入っていることをせず、少し泳いだらしばらく日陰で休むというようにすれば構いません。同じ理由で、登山やマラソンも避けるべきです。

そして、数カ月に一回は尿などの検査で経過を見ていき、検査所見が悪くなければ、徐々に運動制限をゆるめていくことになります。

お子さんのような無症候性タンパク尿者（他に症状がなく尿にタンパクが出るだけの異常を示す者）は、以前は大部分が慢性腎炎として段々に悪化して行くと考えられ、厳重な食事制限、運動制限を必要とするものと考えられていましたが、疫学研究の結果、必ずしもそうではなく、特に、お子さんのようにタンパク尿の程度の軽い例では、ほとんど進行悪化例はなく、むしろ半数近くはタンパク尿が出なくなり治ってしまうということが分って来ました。この点からも、また、万が一の悪化例を早期発見するためにも、尿検査を続けていくことは重要です。

学校検尿の普及につれて、腎疾患の早期発見と早期治療が進められて来たことは大変喜ばしいことですが、反面、お子さんの場合のように、異常を指摘されたばかりにかえっていらぬ心配の種が増えたことも事実です。

一般に、学校検尿は百人に二～三人は異常があるとされるのですが、このうち腎臓病として治療の対象となるのは〇・二％内外、すなわち、異常所見者のわずか十～十五人に一人程度と集計されています。さらに、この有病者でさえも二十％程度は治ってしまうものが含まれており、進行悪化が心配されるものは三分の一以下であると言われています。

したがって、尿の異常が発見された人も、適切な検査を受け、現状を十分は握した上で、その状態に応じた生活規正を守っていけば、大部分の人は、進行悪化する「腎臓病」と無縁のまま一生を過せることができましょう。

〔南国市医師団　K医師〕

図書館の充実、発展のために

六百万円を寄付

田村出身の故入交好省さん

『遺産を処分して、図書館の充実・発展のために役立てて下さい』……。

田村出身の入交好省（よしみ）さんは、こんな遺言を残して、ことしの五月、九十九歳の天寿を全うされました。

入交さんは、二十歳そこそこで渡米、昭和三十五年に帰国するまでその半生をアメリカで過されました。晩年には、子供さんも無いこともあって、遺産を何かのかたちで世の中に役立てようと考えられて、立田に住むおいの入交好保さんに相談、好保さんの提案に従って市への寄付がきまりました。

八月七日、好保さんや好省さんの代理人が市役所を訪れて、遺産（高知市の宅地と建物）を処分した六百万円の小切手を小笠原市長に渡しました。

なお、好省さんは、以前にも田村の本正寺（国道55号北側）に釈迦堂を寄付されています。

小笠原市長の話

ありがたいことです。ご遺志にしたがって、郷土に関係の深い書物を中心に〝中身の濃い〟図書館づくりをめざします。

藤本教育委員長の話

私は、好省さんの『遺言』の立会人として、四月の終りに枕辺にうかがいました。九十九歳といえば、普通なら、少しはぼけるものですが、好省さんは意識もしっかりしていて、遺言の言葉を読みあげますと『それで結構です。みなさん良いようにして下さい。ありがとうございます。』と言われ、頭の下がる思いがしたものです。