



■ ■ 今日のおしっこの色は何色？ ■ ■

一般内科 又木 紀和

こんにちは。いきなり怪しげな題名で申し訳ありません。今年は既に暑い日も多く、脱水・熱中症が心配ですね。既に尿の色が濃くなってきている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？尿が濃くなったり量が減ったりするのは、脱水・熱中症の注意信号というのはよくご存じのことと思います。

ところが、尿の色は脱水・熱中症だけでなく様々な疾患を反映します。「脱水気味だからおしっこの色が少し変なのよねー」と高を括っていると大変なことになりかねません。ということで、今回のテーマは尿の色と疾患についてです。

1 濃い黄色～オレンジ色

寝起きに多少色が濃いのは正常です。ビタミン剤やサプリメントを飲まれている場合も濃い色に変化します。問題なのは脱水でしょう。特に、ご高齢の方など自分で喉の渴きを訴えたり飲水行動のできない方の場合、暑い季節には容易に脱水となります。

尿の色・量には注意しましょう。

2 赤色～コーラ色

腰や背中（またはお腹）の痛みを伴う場合は、尿管結石などが疑われます。癌の場合は他の症状を伴わない場合も多いです。腎炎は風邪などの体調不良をきっかけに血尿が顕在化することがあります。それらはいわゆる「血尿」です。他に、筋肉痛を伴う場合では、筋肉が崩壊した成分で尿の色がこのような色に変化することもあります。

3 褐色～烏龍茶色

急な発熱・腹痛を伴う場合は総胆管結石などによる胆管炎の可能性が高いでしょう。腹痛はないけれど、とにかく怠いという場合は、重症な肝炎・肝硬変も考慮しなくてははいけません。膵頭部癌や胆管癌の場合はかなり進行していることも考えられます。

4 白濁

発熱はありませんか？尿路の感染症が疑われます。

いかがですか？トイレに行って確認したくなりましたね。もし、おしっこの色を見て気になるようなことがあれば、早めに受診することをお勧めします。窓口は一般内科で結構です。

尿の色と主な疾患

濃い黄色 オレンジ色	<ul style="list-style-type: none"> 起床時 脱水 薬、サプリメント
赤色 コーラ色	<ul style="list-style-type: none"> 結石（腎、尿管） 癌（腎、尿管、膀胱） 腎炎
褐色 烏龍茶色	<ul style="list-style-type: none"> 結石（総胆管） 癌（胆管、膵頭部） 肝炎・肝硬変
白濁	<ul style="list-style-type: none"> 感染（尿路）