



健康づくり支援室だより

2017年 4月号

～ 尿路結石を予防しよう ～



✿ 尿路結石とは

尿路結石とは、尿の通り道＝腎臓 尿管 膀胱 尿道 に結石が存在する状態の総称です。

石ができる場所によって、腎臓結石 尿管結石 膀胱結石 尿道結石 と呼ばれます。

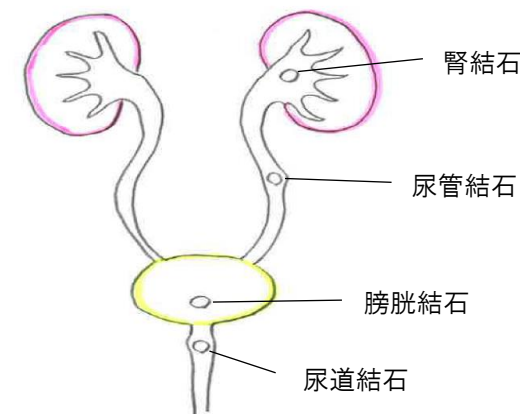
結石の成分としては、カルシウム結石が多く、他に尿酸結石やシスチン結石などがあります。

✿ 症状について

石の場所

おもな症状

腎 臓	無症状の事も多い 背中のだるい痛み
尿 管	背中やわき腹の強い痛み 嘔吐や発熱を伴うことも
膀 胱	排尿時に強い痛み 血尿 頻尿
尿 道	排尿時の痛み 石が尿道に詰まると尿が出にくくなる



✿ 尿路結石の検査

●尿検査（血尿の有無 感染の有無 尿pH値） ●尿沈渣 ●超音波検査 ●レントゲン ●CT 等

尿路結石症の患者さんの多くに、尿中に**潜血**が見られます。

また、健診での超音波検査で**腎結石**が偶然発見されることもあります。



尿路結石の予防

～水分を多く摂ること バランスの良い食事を！～

1日2リットル以上の水を飲む	尿が濃いと結石の原因にもなるので、なるべくこまめに水を飲む。特に夕食後の水分補給を忘れずに。また、発汗で尿量が減る夏や、入浴・運動後も水を飲むようにする。
カルシウム不足にならないようにする	カルシウムは腸の中でシュウ酸と結合し、便と一緒にシュウ酸を体外に出す働きをする。しかし、過剰なカルシウム摂取は、尿中のカルシウム排泄量が増加し結石形成を促進しかねないので注意すること。
お酒は適量にとどめる	尿のpHが酸性に傾くと結石ができやすくなります。ワイン以外のお酒は酸性食品に属します。飲酒後、脱水にならないように水を飲むこと。
動物性タンパク質を摂りすぎない	尿中のカルシウム、シュウ酸、尿酸を増加させ、クエン酸(石を防止する)を減少させる動物性(肉・魚・乳・卵等)と植物性(豆類・大豆製品・穀類)をおおよそ半々程度に。
塩分や糖분을摂りすぎない	塩分や糖분을過剰摂取すると、尿中のカルシウム排泄量が増え、結石が形成されやすくなる。甘いものの摂りすぎや、甘い飲み物にも注意する。
脂肪を摂りすぎない	脂肪を多く摂ると吸収されなかった脂肪酸が、腸内でカルシウムと結合し、シュウ酸と結合すべきカルシウムが減少してしまう。
シュウ酸を摂りすぎないように工夫する	<p>シュウ酸を多く含む野菜は茹でてから調理すると良い。 (ほうれん草 小松菜 キャベツ ブロッコリー オクラ 大根 アクの強い山菜やタケノコなど)</p> <p>カルシウムと一緒に摂ることでシュウ酸の吸収を抑える 例) ほうれん草or小松菜のおひたし → かつお節やちりめんじゃこを添える コーヒー 紅茶 ココア → 牛乳を加える チョコレート → ミルクチョコレートを選ぶ</p> <p>シュウ酸を多く含む食品 レタス チンゲンサイ さつまいも さといも 枝豆 ピーナッツ アーモンド ナス トマト 未熟なバナナ パセリ チョコレート 紅茶 玉露 煎茶 抹茶 ココア ビール など</p> <p>カルシウム結石ができにくくなる物質として、尿中のカルシウムを減らす働きがあるクエン酸と、尿中のシュウ酸を減らすマグネシウムがある。クエン酸は柑橘類の果物や食酢に、マグネシウムは野菜・ナッツ・ごま・海藻・魚などに含まれているが、ナッツやごまは脂肪分も多いため摂りすぎに注意する。</p>
夕食を摂りすぎない 寝る前に食事をしない	結石患者の多くが1日の食事量の半分近くが夕食に偏っていて、とくに夕食での動物性タンパク質の摂取量が多くなっている。 食事をしてから2～4時間は尿中の結石を形成する物質(カルシウム・シュウ酸・尿酸など)の濃度が高まるためできれば食事から寝るまでは4時間以上あけたほうが良い。

参考: 日本泌尿器科学会: 尿路結石症診療ガイドライン

※治療で水分制限、食事制限をされている方は、必ず担当医の指示に従ってください。

尿路結石を治療せず放っておくと、腎盂腎炎や合併症を引き起こし、腎臓が機能しなくなることもあります。尿路結石の症状がみられたら泌尿器科に行き診察を受けましょう。また結石は再発率が高いので定期的な検査と予防がなにより大切です。