

【尿路結石の再発を予防する食事】

尿路結石の成分の多くはシュウ酸カルシウムです。食べ物に含まれるシュウ酸をとりすぎないようにすることで結石の再発を予防できる場合があるといわれていますが、結石ができる理由にはたくさんの要素が関係するため、規則正しい食生活、バランスのとれた食事をするのが基本となります。食生活で気をつけることは、

- ①水分の補給
- ②砂糖・塩分を控える
- ③脂肪をとりすぎない
- ④野菜や海草を適量とる

などがあげられます。

①水分の補給：小さな結石を尿と一緒に体外に排出するため、水分をきちんと補給して尿の量を増やすことが結石の再発予防につながります。1日2L程度の水分を補給するように推奨されています。食事にも水分は含まれますが、食事以外でも意識して水分をとることを心がけてください。お茶（特に抹茶、玉露）や紅茶にはシュウ酸が含まれており、再発予防という意味では水や麦茶が良いとされています。アルコールには結石の形成を促すものもありますので控えましょう。

②砂糖・塩分を控える：砂糖や塩分の過剰摂取も結石ができやすくなるといわれています。菓子、ジュース類、外食、インスタント食品、漬物類を日頃から控える習慣をつけましょう。

③脂肪をとりすぎない：脂肪や肉類をたくさんとると、結石の原因になることがあります。最近では食生活の欧米化にともない、日本人の脂肪摂取量が増

えています。揚げ物や、ドレッシング、マヨネーズなどの調味料、種実類（ナッツなど）、肉の脂身などの食べ過ぎに気をつけましょう。

＜＜塩分、脂肪の多い食事は控えめに＞＞



④野菜や海草を適量とる：野菜には結石の原因になるシュウ酸が含まれていますが、結石の形成を抑制するといわれているものも含まれています。シュウ酸が多く含まれる野菜（ほうれん草やたけのこなど）は茹でる、流水にさらすなど、調理法でシュウ酸を減らすことができます。野菜を食べない、野菜ばかり食べるといった極端な食べ方は尿路結石の再発に影響するほか、栄養のバランスが乱れて、生活習慣病も助長します。

1日3食を規則正しく、バランスのとれた食事内容、適度な運動をすることが、尿路結石の再発、生活習慣病の予防につながります。食事内容、生活スタイルを見直して、できることから始めましょう。

＜＜バランスのいい食事を心がけましょう＞＞

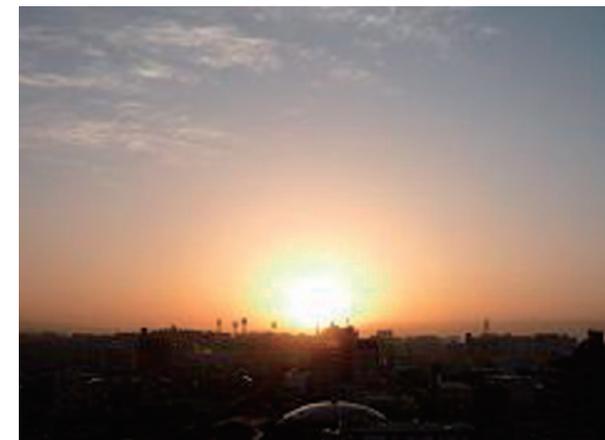


(管理栄養士 大山 明子)

くす 通信

第106号
2009年1月1日

尿路結石について 尿路結石の再発を予防する食事



くす(樟)は常緑の広葉樹で、熊本城内に多く見られます。種々の精油成分を含み、良い香りがします。樟脳をはじめ色々な薬用成分が抽出されるなど有用な薬用樹でもあります。また、くすし(薬師)とは、医師のことを指し、くすしぶみ(薬師書)は医術に関する書物のことを言います。本紙はこのくすにあやかり、健康な生活を送るために情報を提供します。気楽に読んで健康を守りましょう。

診療時間 8:30~17:00

(診療受付時間 8:30~11:00)

ただし、急患はいつでも受診できます。

(診療科目) **総合医療センター** [総合診療科、血液・膠原病内科、内分泌・代謝内科、腎臓内科(腎センター)、神経内科(脳神経センター)、呼吸器科(呼吸器センター)]
心臓血管センター (循環器科、心臓血管外科)、**消化器病センター** (消化器科)、精神科、小児科、外科、小児外科、整形外科、脳神経外科 (脳神経センター)、形成外科、泌尿器科、産婦人科、**感覚器センター** (眼科、耳鼻咽喉科、皮膚科)、気管食道科、リハビリテーション科、**画像診断・治療センター** (放射線科)、麻酔科、歯科・口腔外科、**救命救急センター**、人間ドック、脳ドック

診療科の特色：泌尿器科



(泌尿器科 山口隆大)

泌尿器科では尿路悪性腫瘍(癌)を中心とした疾患とともに生活の質(QOL: Quality of life)を低下させる**排尿機能障害(下部尿路症)**に対する精査・治療を専門として、現在6名の泌尿器科専門医師が担当しております。特に膀胱癌の治療に関しては内視鏡手術・開腹手術は県内一の症例数をこなしているだけでなく最先端の医療として(尿袋を必要としない)**新膀胱形成術を積極的に**行い、患者さまの満足度に貢献できるよう日々努力しております。

【尿路結石について】

今回は尿路結石のお話についてさせていただきます。尿路とは泌尿器科で扱う臓器のグループであり、尿が作られ体の外にでる経路のことです。具体的には腎臓で作られた尿は**尿管**を下って**膀胱**に至り、**尿道**を通じて体外に出されます。尿路結石は約5%の方が生涯のうちにかかるといわれており、年齢では30~50歳代に多く、性別では男性に多い傾向があります。わが国では第二次大戦後に尿路結石の頻度が増えており、食事の欧米化の関与も考えられています。

主な症状としては**痛み、血尿**があげられます。結石が腎臓内にあるときには痛みがないことが多いのですが、腎臓と尿管の境界部や、尿管にとどまったときには結石が存在する側の腰、背中、下腹部に痛みが出現します。痛みの程度は軽度のものから強いものまで様々ですが、痛みが出現したり消失したりを繰り返す間欠性に起こることが多く、また、痛みがあるときに吐き気や嘔吐を伴うことが多いことが特徴です。血尿は見た目で見えるものから、尿検査でないとわからないものまで様々です。その他の症状としては、結石が下部尿管や膀胱に存在するとき、頻尿、残尿感などの症状が、また膀胱と尿道の境界部や尿道に結石が存在するときには排尿時痛や排尿困難などの症状が現れることがあります。

診断は、検尿、超音波検査、X線撮影(腹部レントゲン検査やCT検査など)にて行いますが、造影剤を用いたX線撮影まで行うこともあります。ごく稀に小さな尿路結石や既に結石が体外に排出された患者様では診断がつかないことがあります。

1cm以下の結石では腎機能が保たれているときには自然排石が期待できるため、飲水を促したり鎮痛剤を使用したりして保存的に経過をみることもありますが、治療が必要な尿路結石に対しては①**体外衝撃波結石破碎術(ESWL)**②**内視鏡を用いた手術**③**開腹手術**の順番で治療を検討しています。ESWLについては当院に設備がないため設備のある施設に紹介しています。

最近では、検診で尿路結石が見つかる方も多くなっています。検診で見つかった方、以前、尿路結石といわれたことがある方は、是非一度泌尿器科専門医にご相談下さい。

(泌尿器科 山口 隆大)

国立病院機構熊本医療センター

NATIONAL HOSPITAL ORGANIZATION KUMAMOTO MEDICAL CENTER



〒860-0008 熊本市二の丸1-5

電話 096(353)6501(代表)

FAX 096(325)2519

ホームページ <http://www.hosp.go.jp/~knh>