



尿路結石と食事

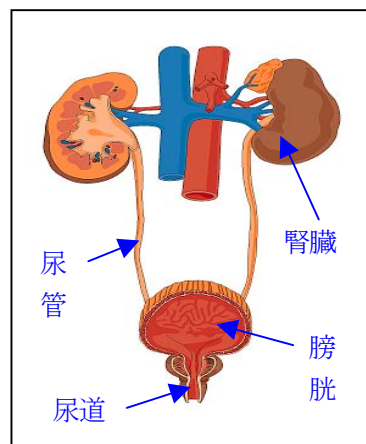


尿路結石とは…

尿路結石とは、**尿路(尿の通り道＝腎臓、尿管、膀胱、尿道)に結石ができる病気**のことをいいます。

結石とは、**体の中で化学物質が固まって形成される「石」**のことです。石は、主にカルシウム化合物(シュウ酸カルシウムなど)、尿酸、マグネシウム化合物などでできています。

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。一度なった人が再発することが多いのもこの病気の特徴です。



尿の通り道



症状は？～石ができる場所によって、異なります

石の場所	主な症状
腎臓	背中の中鈍痛や血尿など。無症状のことも多い。
尿管	背中やわき腹の強い痛みなど。吐き気や冷汗などを伴うことも。
膀胱	尿をする際の痛みと血尿。石が膀胱を刺激して何度もトイレに行きたくなることも。
尿道	尿をする時の痛み。石が尿道につまると尿が出にくくなったり、出なくなったりすることも。

★尿路結石の予防法・再発予防法～水分をとることと、バランスのよい食事を！

1日2リットル以上の水を飲む	石ができにくくなり、洗い流す効果がある。夕食後の水分補給がポイント。発汗で尿量が減る夏場や入浴・運動後も補給を。
大量のお酒は逆効果	石の原因となるシュウ酸、プリン体(尿酸のもとになる)が多く含まれる。ワイン以外のアルコールは尿を酸性に傾け、石ができやすくなる。
シュウ酸をとり過ぎない	シュウ酸を多く含む食品…ほうれん草、たけのこ、ナッツ、チョコレート、紅茶など 対策①チョコレートならミルクチョコレート、紅茶ならミルクティーにする。 (カルシウムと一緒に食べると、シュウ酸の吸収が抑えられる) ②ほうれん草なら茹でて「おひたし」にし、鰹節やちりめんじゃこを添える。 (シュウ酸が茹で汁に半分くらい抜ける。)
不足しがちなカルシウムを適度にとる	カルシウム(シュウ酸の便からの排出促進)1日の摂取量の目安は <u>600～800mg</u> 例 牛乳(600cc) 木綿豆腐(二丁弱)
動物性蛋白質(肉・魚など)をとり過ぎない	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。1日の摂取量は体重1kgあたり1gが適量 動物性(肉・魚・卵等)と植物性(豆類、穀類、野菜等)が半々が理想。
脂肪は少なめに	過剰摂取は、石を作る危険因子に。
糖分・塩分は控えめに	尿中のカルシウム濃度を上げ、石を作りやすくする。
炭水化物は穀物を中心に	穀物に含まれるマグネシウムや食物繊維がシュウ酸吸収を抑制。石ができにくくする。
寝る前の食事は避ける	寝ている間に結石成分が尿中に増加。 結石成分は食後約2～4時間で排泄。夕食の食べすぎにも注意する。

※治療で水分制限、食事制限されている方は、必ず医師の指示に従ってください。