

山田通信

Vo.19
2018. 初夏号

発行担当 市川

梅雨の季節になりました。暑さが増すこの時期は『熱中症』などに気を付け、水分をこまめにとるように心掛けましょう。



『尿路結石』

* この 40 年間で患者数が約 3 倍に増加 ! *

『尿路結石』は、その名のとおり、尿の通り道、尿路にできる石のことです。尿路とは、尿路を作る腎臓から尿管、ぼうこう、尿道すべてのことを言います。結石は、腎臓か尿管で見つかることがほとんどです。

* 結石の場所によって異なる症状 ! *

~腎臓に結石がある場合~

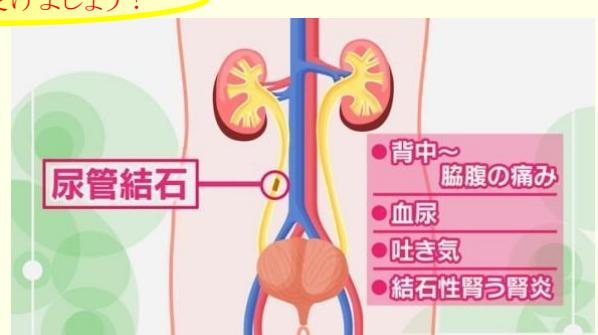
痛みはほとんど感じません。そのため、自覚症状がなく、健康診断で見つかるケースが大半です。ただ、症状がないからといって放置していると、腎臓の中でなりすぎて、腎機能が低下する恐れもあります。

~尿管に結石がある場合~

石が詰まって尿が流れなくなるため、背中や脇腹に痛みが出ます。痛みは、鈍痛から激痛までさまざまです、痛みのほかには、血尿や吐き気などの症状がみられます。さらに尿の流れが悪くなり、細菌感染を起こすと、『結石性腎炎』という命に関わる病気を引き起こす場合もあります。



NHK 健康チャンネルより引用



NHK 健康チャンネルより引用

最近私になりました。

～尿路結石を予防する食事習慣～

- ① 水分をたくさん飲む。・・・・ 心臓に問題がない方は 1 日に 1.5~2l の飲水が推奨されています。
- ② シュウ酸の摂取を控える。・・ ほうれん草、バナナ、紅茶、コーヒー、抹茶等
- ③ 脂質や塩分を控える。
- ④ 食後すぐに眠らない。・・・・ 食後は尿が濃くなるため、体内に濃度が高い尿が停滞して結石ができやすくなります。

