

事業団だより

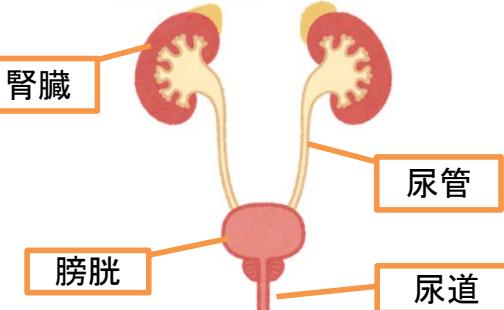


第157号 2023年5月発行
毎月、健診についての情報や健康知識、栄養について皆さんにお知らせします。

尿路結石について

尿路結石は泌尿器科の外来でみられる疾患の中では最も頻度の高い疾患の一つで、年々罹患率が上昇しています。今回はそんな身近な病気の一つである尿路結石についての特集です。

尿路結石とは



腎臓で作られた尿が通る道を尿路と呼びます。尿路には腎臓、尿管、膀胱、尿道が含まれていて、尿路のどこかにミネラルや有機物を含む結石ができる病気を尿路結石といいます。

結石のできた場所が腎臓や尿管の場合には上部尿路結石と呼び、膀胱や尿道の場合には下部尿路結石といいます。
日本人では尿路結石のうち95%以上が上部尿路結石であるといわれています。

尿路結石はなぜできる？



結石は、尿に含まれるカルシウム、マグネシウム、尿酸などの成分が過飽和状態となり結晶化したもので、ほとんどがカルシウムによるものです。結石ができる原因はよくわかっていませんが、リスク要因としては体质遺伝や生活習慣が大きく関わっているとされています。

リスクの高い生活習慣

水分攝取量が少ない	汗かき
大食い	肉類をよく食べる
糖分や塩分の摂取量が多い	運動不足
尿の停滞・濃縮がある	ストレス

病気などのリスク要因

入院などで長期臥床していて尿流が停滞している
ステロイド薬の内服
尿管狭窄、前立腺肥大などの通過障害がある

尿路結石になりやすい病気としては、骨粗鬆症、脂質異常症、高カルシウム血症などがあります。

症状

血尿
慢性的な腰痛
背中の違和感や痛み
腹部から背中、わき腹に起こる痛み



予防

尿路結石は再発率が高いため、予防が重要です。結石は尿路に詰まらないサイズであれば尿として自然に排出されるため、作らない事だけでなく、サイズを大きくしないようにしましょう。

水分攝取を
1日2L以上

食事内容に
気を付ける

就寝前の
生活習慣

結石は就寝中にできやすいといわれているので出来れば就寝前4時間は固形物をとらないようにし、寝る前にコップ1杯程度の水を飲むようにしましょう。

※裏面栄養コーナーをご覧ください。

<裏面もご覧ください>

治療

結石の大きさによって治療内容は異なり、サイズが小さければ自然に排出されるのを待ち、大きい場合には碎いて取り除く方法が検討されます。

5mm以下	薬物療法と水分摂取、適度な運動などの生活習慣を指導し、自然に排出されるのを待つ。
5mm~1cm	状態や症状、位置などにより薬物療法をしながらの経過観察か粉碎治療を行う。
1cm以上	自然に尿として排出できるサイズまで細かく粉碎、あるいは除去する粉碎治療を行う。 粉碎治療 : 内視鏡を尿道から挿入し、レーザーで結石を碎いて取り除く方法や、皮膚から腎臓に向けて穴をあけ、そこから内視鏡を挿入し結石を碎いて取り除く方法がある。

日常生活を見直して予防に役立てましょう。



栄養コーナー 尿路結石を予防する食生活のポイント

尿路結石は一度発症すると再発することが多いと言われています。尿路結石を予防するために、また再発予防のために意識したい食生活のポイントをご紹介します。

シュウ酸の多い食品を 摂りすぎない

脂身の多い肉、ほうれん草、たけのこ、さつまいも、レタス、コーヒー、ココア、緑茶、紅茶 など

シュウ酸は結石の原料となるので、結石のできやすい方は上記のシュウ酸の多い食品ばかりを毎食摂るといったことは控えましょう。シュウ酸はゆでることで減少するので、ゆでられる食品はゆでて食べることがおすすめです。

プリン体の多い食品を 摂りすぎない

レバー、白子、あんこう、甲殻類、マイワシ、ビール など

体内で尿酸の原料となるプリン体を摂りすぎると、結石の原因となります。上記のプリン体を多く含む食品を大量に摂ることは控えましょう。

カルシウムが不足しないように する

乳製品、小魚、豆腐などの大豆製品、小松菜、水菜、乾燥ひじき、わかめ など

カルシウムは腸内でシュウ酸と結合し、便として排出されます。カルシウムは多く摂りすぎると結石の原因になりますが、逆に少なすぎると尿中に出るシュウ酸が多くなり結石ができるリスクが高まります。1日当たり600mg(成長期、妊婦・授乳婦はプラス100~500mg)のカルシウムを摂り、不足しないように心がけましょう。

※カルシウム量の目安:牛乳コップ1杯(227mg)、ししゃも1尾(72mg)、ちりめんじゃこ 大さじ1杯(26mg)、木綿豆腐100g(86mg)、水菜100g(210mg)、小松菜100g(170mg)、生わかめ50g(50mg)

クエン酸も意識して摂る

みかん、レモン、グレープフルーツ、酢 など



クエン酸は、シュウ酸とカルシウムが尿中で結合するのを抑えるので、結石が出来るリスクを減らしてくれます。

夕食後就寝まで 出来れば4時間あける

寝ている間は水分補給がなく、汗などによる水分喪失などで結石ができやすいと言われています。



水分をたくさん摂る



水分が少ないと尿が濃くなり結石ができやすくなります。1日になるべく2L以上の水分を摂りましょう。

※水分はコーヒーやジュース等ではなく、水やカフェインの入っていないお茶にしましょう。

JKA補助事業 感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車のご紹介

令和4年度 公益財団法人 JKAの『競輪公益資金による体育事業その他公益の増進を目的とする事業に関する補助金』をいただき、感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車を整備しました。

最新の機器を搭載した胃がん検診車に、新型コロナウイルス感染症対策として、各更衣室及び検査室に個別換気扇、検査台へのウイルス抑制・除菌用紫外線照射装置等を整備しています。また、耳が聞こえづらい方、外国人の方々へ検査指示をわかりやすく伝える、多言語支援システムを整備しました。

この検診車を県中部に位置する、中部健康管理センターに配車することで、鳥取県全県での稼働が可能となり、県内の地域健診や職域健診、働き盛りの方から高齢者・外国人の方まで多くの方に受診していただけます。

JKA Social Action
競輪とオートレースの補助事業

KEIRIN.JP
KEIRIN Official Website

