



# クリニックレポート

## 今月の話題：尿路結石

いよいよ夏が近づいてきました。夏は汗をかいて尿が濃くなるため、冬に比べて尿路結石が増えると報告されています。尿路結石は様々な原因がからみあって作られますが、生活習慣が大きく関わっています。今回は尿路結石について特集します。

尿路結石は、尿の通り道である尿路（腎臓、尿管、膀胱）にできる結石です。結石のある場所によって、腎臓結石、尿管結石、膀胱結石と呼ばれます。腎臓結石と尿管結石が多くを占めています。

◎腎臓結石・・・腎臓にある結石です。激しい痛みを感じることはほとんどありません。健康診断で発見されることが多いです。結石が徐々に大きくなることもあるため、結石を指摘された方は、年に1度の経過観察が必要です。

◎尿管結石・・・結石が腎臓から流れ出て尿管の途中でつまっている状態です。背中やわき腹に痛みを感じることがあります。鈍痛から激痛まで様々です。痛みのほかに血尿や吐き気、冷や汗を伴うこともあります。



### ～尿路結石になりやすい生活習慣～

- ・水分をあまりとらない
- ・こまめにトイレに行かない
- ・ブラックコーヒー、紅茶、緑茶等の飲みすぎ
- ・食べてすぐに寝る

### ～治療～

小さい結石の場合は尿と一緒に自然に排出されることがあります。水分を多くとることが勧められます。大きな結石の場合は結石を細かく砕く砕く治療が検討されます。

参考：NHK きょうの健康、臨床栄養ディクショナリー

### ～尿路結石がある方の生活上の注意点～

【こまめに水分をとる】 水分をあまりとらないと、尿が濃縮されて結石ができやすくなります。1日2ℓの水分を補給することで、結石ができにくくなります。水分補給は、甘い飲み物・コーヒー・紅茶（シュウ酸が多く含まれるため）、アルコール（結石の原因となる尿酸を生成するため）、コーラ類・スポーツドリンク（リンが多く含まれるため）の摂りすぎを控え、水や麦茶、ほうじ茶がおすすめです。夏の暑い時期、汗をよくかいた時、入浴後、運動前後は特に水分補給が大切です。

（心臓病や腎臓病をお持ちの方は主治医にご相談ください。）



【シュウ酸の摂り方に注意する】 シュウ酸は、結石の原因となる成分です。ほうれん草、たけのこ、ナッツ類、チョコレート、コーヒー、紅茶、緑茶などに含まれます。避ける必要はありませんが、摂りすぎに注意します。シュウ酸は水に溶けるため、ゆでこぼして調理したり、カルシウムと一緒に食べることで吸収を抑えることができます。（例ほうれん草+かつおぶし、たけのこ+わかめなど）

【カルシウム摂取について】 カルシウムは、腸内でシュウ酸と結合して便に排出しシュウ酸の吸収を抑えます。カルシウムは、乳製品や小魚、豆類、緑黄色野菜などに豊富に含まれています。過不足にならないよう適量の摂取を心がけます。



【ビタミンCのサプリメントなどの摂りすぎに気を付ける】 ビタミンCは結石の原因となるシュウ酸の生成を促進します。サプリメント等での過剰な摂取は控えます。

【夕食は就寝2～4時間前までにすませる】 食事でとった尿路結石のもとになる成分が排泄されるまでに2～4時間程度かかります。排泄される前に寝てしまうと体内に残り、尿路結石ができやすくなります。

