

健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
氏家 裕明

腹痛を主訴に外来を受診する患者さんを多く見かけます。その原因は、大きく分けると、内科的疾患、泌尿器科的疾患、婦人科的疾患（女性の場合）です。今回は、内科でも比較的経験数が多い泌尿器科的疾患についてお話しします。

その代表的疾患が「尿管結石」です。男性に多い疾患ですが、最近では女性の患者さんも増えています。痙攣痛発作という急な激しい腰痛や腹痛で発症することが多く、血尿を伴う場合もあります。できれば経験したくない病気のひとつかと思えます。その検査や治療については泌尿器科の先生にお任せし、今回は、原因と予防について紹介します。

「尿管結石」は、文明病の一つとも言われます。つまり、食生活の欧米化が大きく関係しているのです。その発生に関与しているのは、肥満、野菜不足、カルシウム不足、運動不足、遅い夕食です。高たんぱく高脂肪の食事は、尿中のシュウ酸、尿酸などを増やし、結晶をできやすくしますし、肥満にもつながります。シュウ酸を多く含む食品として、ほうれん草、紅茶、

尿管結石

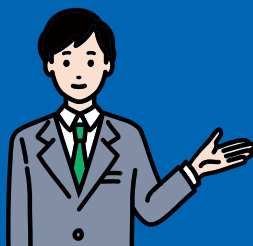
コーヒー、玉露、チョコレート、ピーナツなどが挙げられます。特に注意が必要と言えるのが、毎日摂取する可能性が高い、紅茶、コーヒー、玉露でしょうか。また、アルコールでは、ビールにはプリン体が多いので、尿酸結石の生成を促進します。

「尿管結石」は再発が多いことで知られており、再発は5年間で約半数と言われています。再発はしたくありませんよね。それでは再発を防ぐには、どうしたら良いでしょうか。先ほど述べたように、シュウ酸を多く含む食品を過剰に摂取しないことです。また、カルシウムの摂取も大事で、尿中のシュウ酸の減少に役立ちます。さらに、水分の摂取も大事です。水分摂取量が少ないと、尿が濃縮され結石ができやすくなります。1日あたり2リットル以上取るように心掛けてください。バランスの良い食事と十分な水分摂取で「尿管結石」を防ぎましょう。

〔氏家クリニック／若林区一本杉町〕



BtoBでの販路開拓・PRをお考えの皆さん



月報「飛翔」に広告を 掲載してみませんか？

約9,200社の経営者へアピールができます！

例えばこのスペース（1/2ページ）の場合…

55,000円

(税込)

サービスの概要は
こちらから



お問い合わせ

仙台商工会議所 総務広報グループ (TEL.022-265-8182) まで