

痛みに さよなら! 尿路結石

今月のテーマは
コレ!



中建国保の
保健室

えいじゅう のぞみ
本部保健師 / 永住 希

今までに経験したことのないような体の痛みの上に常に入っている「尿路結石」。

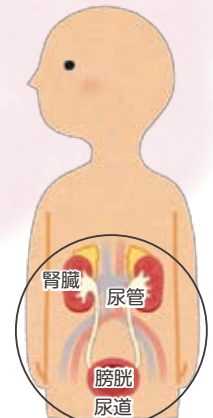
「転げまわるような激しい痛み」「冷汗が止まらなかった」「痛みで一歩も動けなかった」そんな経験者の声を周りで聞いたことはありませんか。

今回は、激しい痛みが特徴的な尿路結石について、詳しく見てみましょう。

尿路結石
とは?

腎臓、尿管、膀胱、尿道のいずれかに結石がある状態をいいます。

痛みが特徴的ですが、最近では、痛みのないまま健康診断の腹部超音波検査で結石を指摘されるケースも増えてきています。20~50歳代での発症が多く、男性に多いといわれています。



突然の下腹部の痛み
わき腹から背中あたりの激しい痛み
尿に血が混じる
吐き気、嘔吐
排石(尿から石がでてきた)

※健康診断で指摘される場合、無症状のこともあります。

症状は?

原因は?

食生活が大きく関係しており、**食べすぎや飲みすぎ、夜型の食生活**は、尿路結石を招きやすいといわれています。また、**肥満や糖尿病、高血圧、メタボリックシンドローム**の人は、そうでない人と比べると尿路結石になりやすくなります。

尿路結石になりやすい生活には
次のようなものがあります。
あてはまるものにチェックしてみましょう。

チェックして
みましょう。

- 日中、あまり水分を摂らない(お酒類は水分に含まない)
- 塩辛い物が好き または 味付けは濃いほうだ。
- 野菜は嫌い または あまり野菜を食べない
- 揚げ物や脂っこいものをよく食べる。(とんかつ、ラーメンなど)
- 夜遅い食事が多い
- 体を動かすのは苦手だ
- ここ1～2年で体重が3キロ以上増えた。
- 肥満、高血圧、高血糖のいずれかを健康診断で指摘されたことがある。

当てはまる項目が多ければ多いほど、尿路結石には注意が必要です。
1つでもチェック項目が減るような生活をこころがけてみましょう。

結石を
予防する生活



水分摂取

水をたくさん摂り、尿の量を増やすことで、結石になる成分を体の外に出すことができます。特にこの時期は暑く、水分が汗で出ることで尿が少なくなる時期です。一度にたくさんの量を飲むのではなく、水筒やペットボトルを持参し、こまめな摂取をこころがけましょう。**1日2000ml以上の摂取が目標です。**

水分摂取といっても、お酒やコーヒー、紅茶、甘いジュースは、逆に尿路結石になりやすくなるため、**水かお茶(麦茶やほうじ茶など)**を摂りましょう。



野菜多めの和食メニュー

「結石」の原料となるシュウ酸を含む食品を食べすぎないことも大切です。

肉や魚を控えめに、野菜を多く取り入れた和食のメニューがおすすめです。豆腐や納豆などの大豆製品、ピーマンやニンジン、カボチャなどの緑黄色野菜、海藻類、牛乳などの乳製品は、体に溜まったシュウ酸を外に出してくれる手助けをしてくれるので、積極的に摂りましょう。

運動

食事や水分補給と合わせて大切なのは、運動です。
運動といっても、激しい運動ではなく、ウォーキングや軽めのジョギング、階段の上り下りなど、軽く息が切れる程度の運動でも十分効果があります。



10ページの
ごりけん健康クッキングでは、
旬のなすを使ったヘルシーレシピ
を載せています。
ぜひ作ってみてくださいね♪

激しい痛みを伴う「尿路結石」ですが、生活のちょっとした心がけで、予防することができます。また、尿路結石を予防する生活は、高血圧や糖尿病、痛風などの病気を遠ざけることにもつながります。できることから1つずつ、生活の中に取り入れていきましょう。