

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局TEL053(463)4312 みかん薬局TEL053(584)2230 いちご薬局TEL055(946)6430

尿路結石

1. 尿路結石が発生する箇所と名称

尿路結石は、腎臓、尿管、膀胱などの尿路に存在する結石です。結石が存在する場所によって、腎結石、尿管結石、膀胱結石と呼ばれています。図1は尿路の概略図と各箇所に発生した結石の名称です。

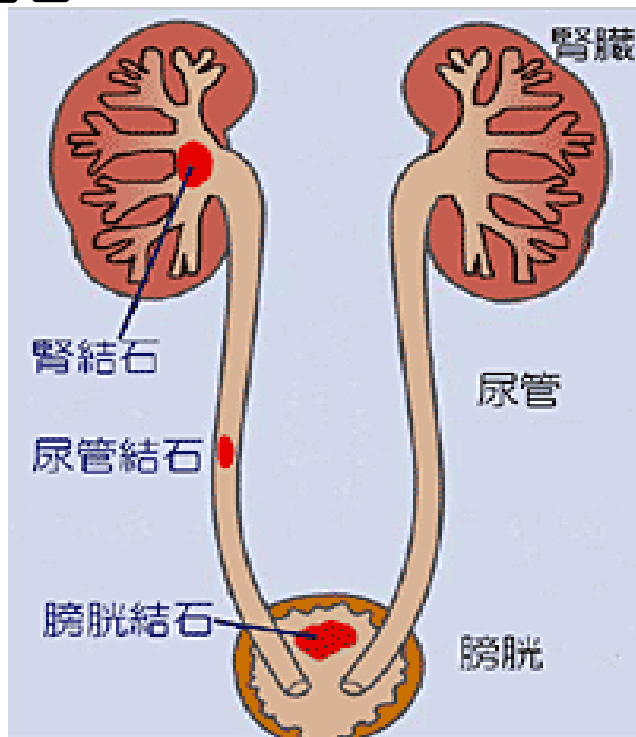


図1 尿路と結石の名称

2. 尿路結石の症状

図1の尿管という箇所を結石が通過するときに詰まってしまうと、肋骨から腰にかけて激しい痛みを生じます。この痛みは「お産の次に痛い」と言われています。痛みには波があり、20-60分ほど痛み、止んで、また痛みを繰り返します。また、膀胱に結石があるときは、下腹部が痛むことがあります。

図2は尿路結石が生じたときに痛む代表的な箇所を示したものです。

※結石が極々小さいものは無症状のこともあります。

3. 尿路結石の原因

- ①動物性たんぱく質の過剰摂取
- ②カルシウムの摂取不足
- ③シュウ酸の過剰摂取

尿路結石の痛みが表れる部位

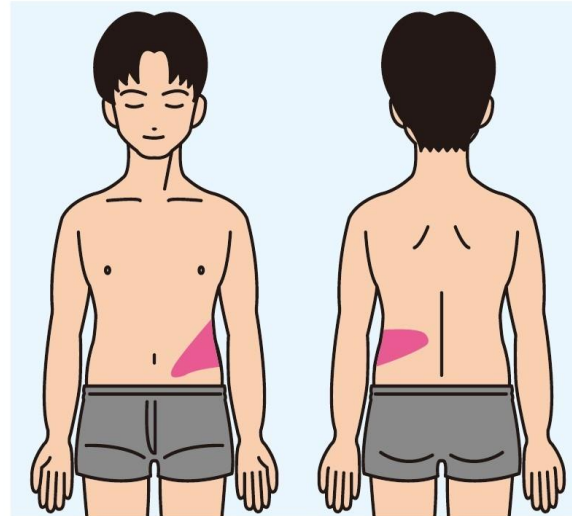


図2 尿路結石で痛みやすい部位

尿路結石の3大要因

尿路結石の発生と再発を防止

尿路結石の要因に対するの対策をまとめました。

1. 動物性のたんぱく質の過剰摂取は避けましょう

肉の脂身・皮肉、魚、卵、乳製品などの動物性のたんぱく質を多く摂取するとシュウ酸や尿酸が多く尿中に存在することになり、両者とも尿路結石の原因物質となります。あくまで過剰摂取を控えればよく、体重(g)のたんぱく質を目安に摂取しても大丈夫です。

⇒例) 体重70Kgの方であれば、70gのたんぱく質を1日に摂取して良いです。

★食品に含まれる動物性たんぱく質量の目安は、以下の通りです。



鶏ささみ
100g中24.0g



豚ロース
100g中19.3g



プロセスチーズ
100g中22.7g

2. カルシウムを多くとり、シュウ酸が多い食品は避けましょう

i) カルシウム

カルシウムを多く含む尿が原因であるカルシウム結石が存在することから、結石ができやすい方はカルシウムの摂取は控えるように言われてきました。しかし、カルシウムを十分に摂取すると、もう一つの結石の原因物質であるシュウ酸が尿へ移動するのを防ぐと言われてています。

カルシウムの目安摂取量は1日600~800mgと言われてています。

★食品に含まれるカルシウム量の目安は、以下の通りです。



プロセスチーズ
100g中630mg



さばの水煮缶
100g中260mg



ほっけの開き
100g中160mg

ii) シュウ酸

シュウ酸は先述の通り、尿路結石の原因物質で、こちらは多く含む食品の過剰な摂取を避けていただきたいです。

シュウ酸を多く含む食品の代表例は、ほうれん草、タケノコです。

ほうれん草やタケノコは茹でることにより、シュウ酸の量が減ります。

🍷 加えて

水分の摂取が少ないと尿が濃くなり結石ができやすくなります。

目安として食事以外で2Lの水分をとりましょう。摂取する水分でおすすめは水や麦茶、ほうじ茶です。

以上のことをこころがけて、寝る4時間前からは食事の摂取を控えましょう。結石は夜間の時間帯に作られやすいともいわれています。