

# 山田通信

梅雨の季節になりました。暑さが増すこの時期は『熱中症』などに気を付け、水分をこまめにとるように心掛けましょう。



## 『尿路結石』

**\* この40年間で患者数が約3倍に増加! \***

『**尿路結石**』は、その名のとおり、尿の通り道、**尿路**にできる石のことです。**尿路**とは、尿路を作る腎臓から尿管、ぼうこう、尿道すべてのことを言います。結石は、腎臓か尿管で見つかることがほとんどです。

**\* 結石の場所によって異なる症状! \***

### ~腎臓に結石がある場合~

痛みはほとんど感じません。そのため、自覚症状がなく、健康診断で見つかるケースが大半です。ただ、症状がないからといって放置していると、腎臓の中でなりすぎて、**腎機能が低下**する恐れもあります。



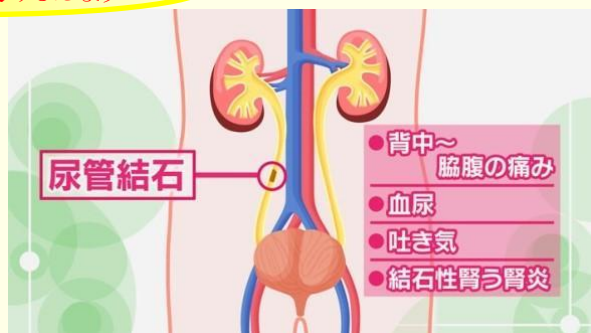
NHK 健康チャンネルより引用

### ~尿管に結石がある場合~



定期的に健診を受けましょう!

石が詰まって尿が流れなくなるため、**背中や脇腹に痛み**が出ます。痛みは、鈍痛から激痛までさまざま、痛みのほかには、**血尿**や**吐き気**などの症状がみられます。さらに尿の流れが悪くなり、細菌感染を起こすと、『**結石性腎う腎炎**』という命に関わる病気を引き起こす場合もあります。



NHK 健康チャンネルより引用

最近私もなりました。

### ~尿路結石を予防する食事習慣~

- ① 水分をたくさん飲む。・・・ 心臓に問題がない方は1日に1.5~2ℓの飲水が推奨されています。
- ② シュウ酸の摂取を控える。・・・ ほうれん草、バナナ、紅茶、コーヒー、抹茶等
- ③ 脂質や塩分を控える。
- ④ 食後すぐに眠らない。・・・ 食後は尿が濃くなるため、体内に濃度が高い尿が停滞して結石ができやすくなります。



院長くん