

泌尿器講座

尿路結石を防ぐには

いい腎泌尿器科クリニック院長
石井 達矢

●(いい)いたつや)1999年(平成11年)山形大学医学部卒業。同大附属病院、市立病院済生館、公立酒巻総合病院勤務などを経て2020年5月いい腎泌尿器科クリニックを開業。医学博士。日本泌尿器科学会認定専門医、日本医師会認定産業医。



強い痛みや慢性腎臓病にもつながりかねない尿路結石は、男性で約15%、女性で約7%が経験するといわれます。治っても10年以内に約3人に1人が再発するとされ、再発予防が重要です。

日常の工夫が大切

結石は体質だけではな

く、生活習慣が尿の状態に大きく影響するため、日常の工夫が予防の力ギを握ります。今回は、その日常の工夫についてお話ししていきます。

大切な水分補給

まず心がけたいのは、水分をしっかり摂ることです。尿の量を1日2〜

2・5ℓに保つことで再発率が大きく下がるとされ、1日に飲む量の目安は食事以外で2ℓを心がけましょう。

起床時、食事ごと、間食時、就寝前など、こまめに飲むと無理なく達成できます。基本は喉が渇く前に飲む意識が大切です。

水や無糖飲料が基本で、砂糖入り飲料は結石リスクを上げるため控える。尿を薄めることには、結石形成の第一段階である「過飽和」を防ぐ最も直接的な方法です。

結石を防ぐ食事のポイント

塩分は1日6g未満を目標にし、動物性たんぱ

く質は体重1kg当たり0・8〜1・0gに抑えます。カルシウムは制限すると逆効果で、食事と一緒に摂ることでシユウ酸の吸収が抑えられます。700〜1000mgを目安にしましょう。

ほうれん草やナッツなどシユウ酸の多い食品は、茹でこぼしやカルシウム食品との組み合わせで調整できます。

野菜や果物を増やす事は尿のクエン酸を増やし、尿pHを改善するため結石予防に有効です。

減量や合併症治療も重要

体重が気になる方は、結石予防の食事に加えて週150分の有酸素運動

を組み合わせて、5〜10%の減量を目指しましょう。糖尿病や脂質異常症など合併症のある方は治療を並行することも重要です。



〈泌尿器科・内科〉

いい腎泌尿器科クリニック

☎023-616-3601 山形市桜田西4-17-49

●診療時間

午前/9時00分〜12時30分
午後/14時30分〜18時00分

●休診日

木曜午後・土曜午後・日曜・祝祭日

