



2021年3月

【泌尿器科の紹介】

昨年10月から月～金曜日全ての外来診療が可能になりました。
女性泌尿器科医も在籍していますので、女性の方も安心して受診してください。
頻尿、包茎、陰嚢水腫、性感染症、体外衝撃波による結石破砕、その他、何か相談したいことがありましたら、まずは泌尿器科外来を受診してください。

今回のテーマは腎・尿管結石の再発・予防について簡潔に皆さんにお伝えします！

腎・尿管結石の再発・予防について

皆さんの周りの方や、ご自身が腎結石・尿管結石で苦しい思いをしたことはありますか？

日本での結石発症リスクは、男女比2.4:1、**男性では7人に1人、女性では15人に1人**が一生に一度は罹患するとされてます。食事の欧米化だけでなく、肥満、糖尿病、高血圧といった生活習慣病も結石発症と関連しています。また、再発率は5年で45%、10年で60%と2人に1人は再発しているのが現状です。

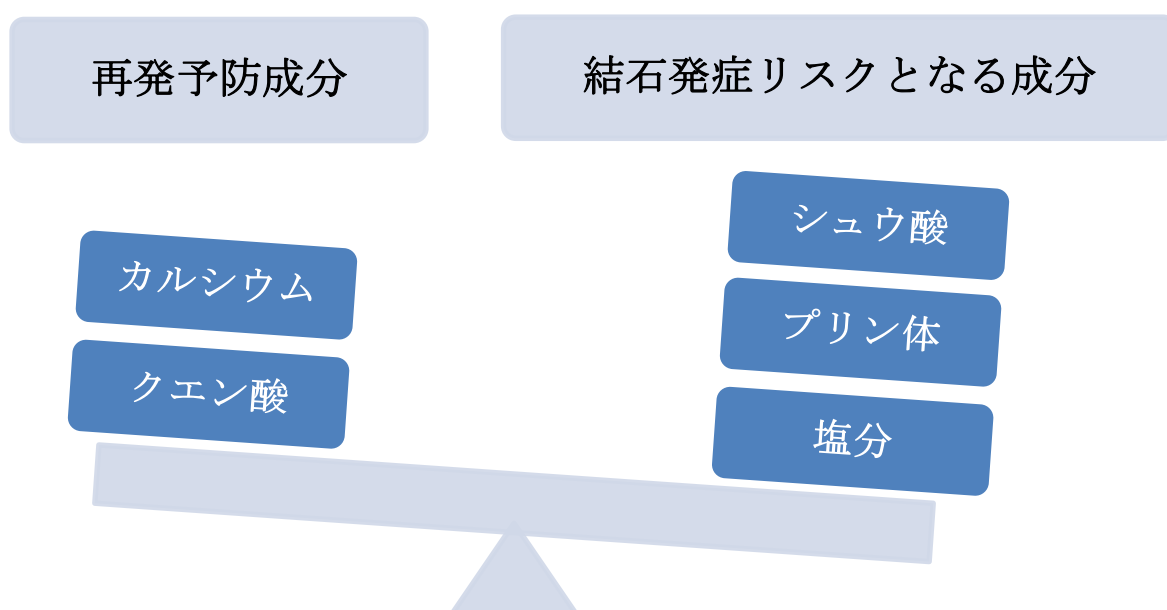
→今までに発症した方、まだ発症していない方、両方において、これからの再発・予防が大切です。

結石の成分としてカルシウム (Ca) が最多 (90%を占める)、その中でもシュウ酸 Ca が多い。

Ca 結石が多いのに、なぜ Ca が再発予防成分なのか？

→日本人はそもそも Ca 摂取量が少ない。一方でシュウ酸の摂取量が多い。

シュウ酸と Ca を一緒に摂取することで、腸内で結合し、吸収されずに便として排泄される。



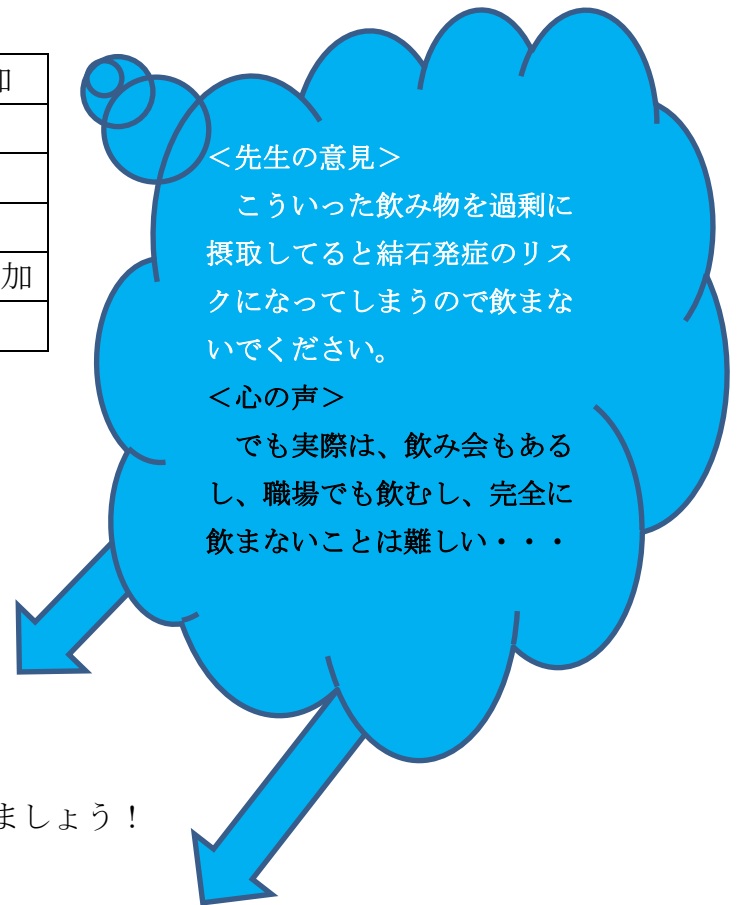
★ 結石を発症しやすい飲水の種類

ビール	プリン体たっぷり→尿酸排泄増加
甘味飲料水	糖分多い→尿中 Ca を上昇
清涼飲料水	酸化剤としてのリン酸が多い
紅茶	シュウ酸多い
コーヒー	シュウ酸多い、尿中尿酸排泄を増加
玉露・抹茶など	シュウ酸非常に多い

★ 食事摂取の工夫 (例)

シュウ酸	カルシウム (Ca)
ホウレン草	鯉節
紅茶	牛乳
チョコ	ミルク
竹の子	鯉節
大根	ちりめんじゃこ

→シュウ酸と Ca を一緒に摂取することを心がけましょう！



★ 食事についての注意

- ① 食事以外に **1.0L~1.5L/day** 以上 水分摂取
- ② 減塩 (**10g/day 以下** を心がける！)
- ③ **一定量のカルシウム摂取** (600~800mg/day) →牛乳コップ 3-4 杯分 (1 杯: 200ml に 200mg in))
- ④ **クエン酸** 摂取 (レモン、グレープフルーツ、パイン、黒酢、梅干し、キウイ、夏みかん etc)
- ⑤ シュウ酸、脂肪の摂取制限

★ もちろん適度な運動は必須 (自衛官としても)

自衛隊札幌病院では、体外衝撃波腎・尿管結石破砕術 (ESWL) を行うことができます。通常は、1泊2日の入院です。(当日入院、午後破砕を行い、翌日問題なければ退院) 結石の大きさや、部位、レントゲンで見える石かどうかなどが重要な情報となりますので、まずは外来受診して検査をしましょう。

記載内容に関しまして質問等ありましたら、泌尿器科 古川 (内線: 8-17-4045) までお尋ねください。