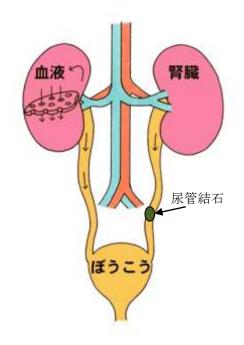
尿管結石と言われた方へ

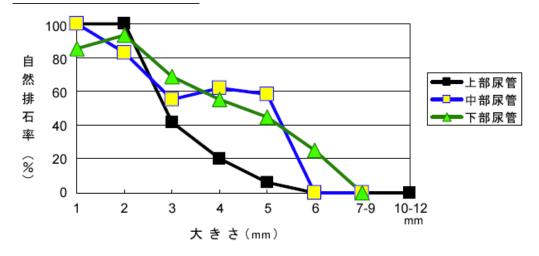


尿路結石は腎臓、尿管、膀胱にできた結石のことですが、尿管に結石が詰まる(尿管結石)と激しい痛みや血尿が起こります。

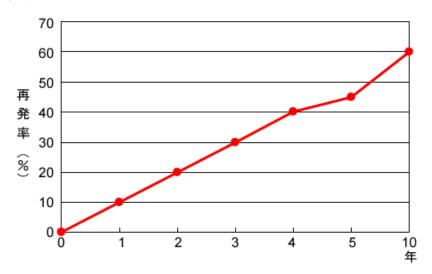
熱が出る場合は結石で詰まっている ところにバイ菌が入ってしまった可能 性があります。この場合は抗生剤など による治療を急ぎますので、すぐに受

診して頂く必要があります。

一般的には痛み止めを使用しているうちに石が尿と一緒に落ちて無くなる事が多いですが、その大きさによっては石がなかなか落ちず、腎臓の機能が悪くなってしまうこともあるので、<u>泌尿器科外来</u>に通院し確認していく必要があります。



もうひとつの問題点は、再発することが多い事です。5-10 年で半分の人が再発すると言われています。



再発予防には以下のことなどが薦められています。

- 1. 食事以外に 1 日 2,000ml 以上の水分(ただしコーヒー、紅茶、アルコール は含まない)をとること。
- 動物性たんぱく質を摂りすぎない(魚はむしろ結石を減らす可能性があるので摂取してよい)。
- シュウ酸を多く含むホウレンソウ、タケノコ、チョコレート、紅茶は避ける(摂取するならカルシウムを含むものと同時に。例:ホウレンソウとじゃこ、ミルクティー)。
- 4. 補助食品としてカルシウムやビタミン C を摂取することは避ける (食事で摂取する分には問題なく、特にシュウ酸を食べる時にはカルシウムを同時 摂取すればむしろシュウ酸の吸収を抑えてくれる)。

また、細かく結石を調べると再発予防に役立つことがあります。そこで、もし尿の中に石が出たらその石を持参して頂くことをお勧めします。