

尿路結石について

薄宮総合病院 健診課 保健師 永井 茜さん

尿に含まれる成分が結晶化してできた石が尿路結石です。ほとんどの場合、尿路結石は腎臓でつくられ、そのまま腎臓にとどまったり、尿と一緒に尿管や膀胱、尿道に運ばれたりします。

〈尿路結石の症状〉

尿路結石がある場所によって名前と症状が変わります。

・腎臓結石：腎臓にある結石で、激しい痛みを感じることはほとんどありません。結石が徐々に大きくなる場合がありますため、定期的な検査が必要になります。

・尿管結石：腎臓と膀胱をつなぐ尿管にある結石です。結石が尿管に移動すると尿の流れを妨げるため、背中や脇腹などに痛みを引き起こすことがあります。この痛みの程度は激しい痛みから鈍い痛みなど、人によってさまざまです。

〈尿路結石を予防する生活様式〉

●こまめな水分補給

尿の量が多いと、結石ができにくくなります。水分が十分にとれない状態が続いたり、尿意を我慢するため水分摂取を減らしたりすると、尿が濃くなり、尿路結石がでやすくなります。

●食品に含まれるシュウ酸に注意

尿路結石のもとになるのはシュウ酸という成分です。シュウ酸はカルシウムを含む食品とともに排泄されるため、一緒に摂取することで予防になります。

シュウ酸を多く含む食品：ホウレンソウ、タケノコ、レタス、コーヒー、緑茶、チヨコレート、ナッツ類 など

カルシウムを多く含む食品：かつお節、ちりめんじゃこ、牛乳 など

●夕食は寝る2時間前までに済ませる

食事で摂ったシュウ酸が尿として排泄されるまでに2〜4時間が必要であると言われています。その前に寝てしまうと尿路結石のもとが体内に残ってしまい、尿路結石がでやすくなります。