



あおいだより



みなさん、こんにちは！副島です。
今号は尿管結石についてお伝えしようと思います。



? 尿管結石とは・・・？

尿路結石とは尿の中の成分が固まり、腎臓から尿道にかけての尿路で生じた結石を指します。
尿路結石の中でも、尿の狭い通り道（尿管）に出来たものを尿管結石と呼びます。
尿管結石の発生には、様々な要因が関与しています。

以下の症状があると尿路結石かも



突然の腰や背中、脇腹の激しい
痛み(浪のように繰り返す痛み)



血尿



吐き気

🔊 どのようにしたら防ぐことができるの？ ～自宅でできること～

☑ 水分を摂取

・水分摂取不足のために尿量が少ないと、尿中のミネラル成分が濃縮され、結晶化しやすくなります。

☑ バランスのよい食事

・食生活の偏りも影響します。シュウ酸、カルシウム、プリン体などを多く含む食品(ほうれん草、チョコレート、レバー、ビール、魚卵など)の過剰な摂取は、結石の形成を促進することがあります。



・体質や遺伝も結石の出来やすさに関わっていると考えられています。さらに、高カルシウム血症や痛風などの病気が、尿中のミネラルバランスを崩し、結石のリスクを高めることがあります。

👉 発症したら行う5つのステップ

☑ 水分をたくさん取ろう

1日に1.5～2リットルを目安に水分を摂取し、尿量を増やすことで、小さな石が自然に排出されるのを促します。

☑ 痛み止めを使おう

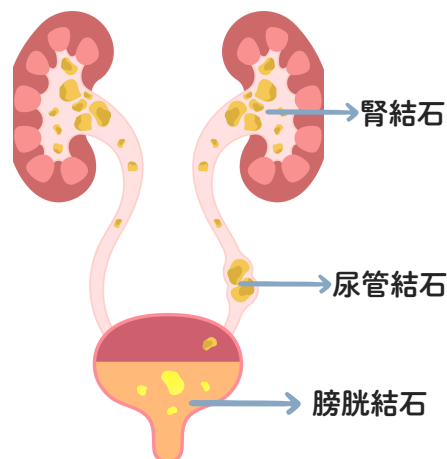
痛み止めを医師や薬剤師の指示通りに服用しましょう。
がまんは禁物です

☑ 楽な姿勢ですごそう

痛む部位を温めたり、楽な体勢で安静にすることで、痛みが軽減することがあります。

☑ 適度な運動をしよう

軽い運動は尿管の蠕動運動を促し、結石の排出を助けることがあります。ただし、激しい運動は痛みを悪化させる可能性があるので避けましょう。



本号は副島医師に教えてもらいました！
次回もお楽しみに！！

