

公立尾陽病院を

より知っていただくために…

尿管結石の
予防法について

内科



①水分

水分を多く取り、尿の濃度を薄くすることで結石形成の予防をすることが重要です。特に明け方に尿管結石ができやすいため、寝る前には水分を取って寝ることが予防につながります。

③動物性タンパク

動物性タンパク摂取で尿酸は増えるので尿酸結石は増加し、加えて尿のpHも下げ、尿酸やカルシウムの尿排泄も増加します。そのため、尿酸カルシウム結石も増加することが分かっています。

②カルシウム・尿酸

カルシウム食事制限しても尿中のカルシウム排泄は減少しません。体は、骨を壊してでもカルシウムを動員してくるので、骨は弱くなりますがカルシウムの尿中排泄は減少せず、カルシウム制限食はカルシウム尿管結石の予防法にはなりません。では、単純に尿酸制限食にすればよいかというと、ホウレンソウをはじめ、多くの食物に尿酸が含まれていることや、尿酸の吸収も個人差が大きいため現実的には難しいです。

④青魚

エイコサペンタエン酸などの魚の不飽和脂肪酸の摂取は、尿中カルシウムも尿中尿酸も減少させるといわれています。

⑤塩分

塩分の摂取は、単純に容量負荷で腎臓にカルシウムを運搬し、かつ、尿管でカルシウム再吸収を阻害するので、尿中カルシウムの濃度が増加し、尿管結石ができやすくなってしまう。

以上をまとめると、

①水分は多めに摂取しましょう。就寝前に水分を！

25〜3リットル/日

②カルシウム制限はやめましょう。

800ミリグラム/日

③肉類は控えめに、週5〜7食までにしましょう。(一日2食はやめましょう。乳製品はOKです)

④塩分は控えましょう。8〜10グラム/日

⑤尿酸の取り過ぎは禁物です。(ホウレンソウ、紅茶、チョコレート、豆類は過剰

摂取に注意しましょう)

⑥青魚の不飽和脂肪酸を取りましょう。

問い合わせ先

公立尾陽病院

〒490-1111

甚目寺町大字甚目寺字

山ノ浦148番地

・問い合わせ時間

午前8時30分

午後5時15分

※土日・祝日は除く

☎(444)0050

※医療看護の相談に対するお問い合わせは、内線211の医療看護相談室までお願いします。

HP <http://www.biyohosp.jp/>

今月の記念日

3月4日は

「ミシンの日」

1790年に英国のトーマス・セントが世界で初めて皮革を縫うミシンを発明しました。1990年(平成2年)がちょうど「ミシン発明200年」に当たることから、社団法人日本縫製機械工業会が平成3年に制定しました。

糸を使い衣服を縫い合わせるミシンは、私たちの日常生活に欠かせない「衣・食・住」の衣を支えています。

家庭用ミシンは、家庭にわたる必需品から、現在では、趣味として手軽に衣服や小物を作るための存在に変わりつつあります。時代は移り変わっても、自らの手で衣服を作ることで、その喜びを味わえるミシンの魅力は変わることはありません。

そうした魅力を伝えようと、日本縫製機械工業会では、「3月4日はミシンの日」関連事業などを通して、

ホームソーイングなどの普及に努めています。

小中高校生を対象にした「ホームソーイング作品コンクール」は、次代を担う若い世代にミシンを使用した作品作りを通して、手作りの喜びやソーイングの楽しさを認識してもらうために、毎年開催されています。

過去に行われたミシンの日関連イベントでは、手回しミシンのようなアンティークミシンから最新の家庭用ミシンまで展示され、ミシンの歴史を振り返るとともに、最先端の技術が紹介されました。

ミシンは長く使うものですから、購入の際は、しっかり情報を集めることが大事です。機能面や価格面で差があるため、使用目的と予算に合わせて購入を検討します。また、ミシンは縫う材料を送りながら、針と糸で縫っていくので、どのような素材の生地を縫うのかを想定して選ぶようにします。