

広告

企画・制作 / (株) 宣通
TEL. (052) 979-1602

健康講座 ドクター

Q&A

Q 過去に「尿管結石」でも痛い思いをしたので、再発が怖いです。予防するにはどうしたらいいですか。

A まず、生活習慣の改善から始めましょう。水分が不足して尿量が減ると結石成分の濃度が上がり、結石ができやすくなります。十分な水分摂取が必要で、1日に2リットル以上の水を飲むことを心掛けてください。番茶や麦茶、ほうじ茶など安価なお茶がおすすめです。玉露や紅茶、一部のウーロン茶にはシュウ酸が多く含まれているため多量に飲むのは避けた方がいいです。

次に、食事の改善です。食物繊維を多く含む野菜や果物を積極的に摂取し、カルシウム、クエン酸、マグネシウム

ムなどの摂取がよく、尿をアルカリ性にして尿酸の結晶化を防ぎます。動物性タンパク質、塩分、シュウ酸、プリン体、糖分、脂質は控えることが大切です。

運動も尿路結石の再発予防に役立ちます。尿路結石は生活習慣病やメタボと関係します。適度な運動を継続することで、代謝が促され、結石のリスクを軽減することができます。小さい結石では自然排出を促す効果も期待できます。

また、定期的な健康診断や専門医の指導も重要です。体の状態を把握し、適切な治療を受けることで、再発リスクを低くすることができます。

1994年福島県立医科大学卒業。
1998年東北大学大学院泌尿器科学専攻卒業。
八戸市立市民病院、東北労災病院、白河厚生総合病院、東北大学病院、気仙沼市立病院勤務。
2022年4月より仙台腎泌尿器科。



院長 折笠 一彦
(仙台腎泌尿器科)