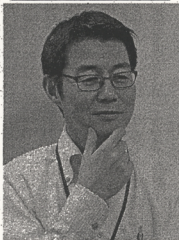


2年前に尿路結石をやったことがあります。仕事中に急に右下腹部に激痛が走り、うすくまって動けないほどでした。運良く同じビルにクリニックがあり、注射で痛みを止めてもらいました。クリニックで尿管を広げる薬をもらい、大量に水を飲んで様子を



日本ガイダント  
バスキュラー・インター  
ベンション事業部

長 正治 41歳



症 状

見ました。幸い2、3日たった痛みは完全に治まりました。石は自然に出てくれたようです。その後、尿路結石の痛みは経験していません。それにしても、あの痛みは二度とごめんです。尿路結石は再発率が高いと聞き、気になっ

2年前に尿路結石で激痛発作。再発予防法は？

ています。結石ができやすい体質とか生活習慣とかがあるの度。活の工夫などで再発を予防する手立てはありますか？ アドバイスを。  
 ●体 格 165センチ、57キロ。  
 ●仕事 マーケティング。  
 ●酒 週に1回缶ビール2、3缶飲む程度。  
 ●たばこ 2年前にやめた。  
 ●食事 一応3食食べるが、どちらかというと食が細い。夕食は10時になってしまふ。  
 ●運動 たまにトレッキングをやる程度。  
 ●睡眠時間 6、7時間。  
 ●ストレス 多少感じています。

尿路結石による激痛は、腎臓、尿管、膀胱、尿道のどこかで、結石が詰まって起こります。

長さんの結石がどの程度の大ききだったのかはわかりませんが、自然排出できたのは幸いでした。

ただし結石の再発率は40〜50%と高いので、再発に注意が

カルテ

必要です。結石ができやすいのは体質的なものもあります。が、食生活も大きく影響しています。従って再発を予防するには、食生活に気を付けて下さい。まず結石の成分となるシュウ酸の過剰摂取を避けること。ホウレンソウ、タケ

シュウ酸の取り過ぎを避け水を多めに飲む

ノコ、ナッツ、チョコレートなどの食べ過ぎや、濃いコーヒーや紅茶、緑茶の飲み過ぎに注意しましょう。  
 ホウレンソウは手リメンジャコ、カツオ節などカルシウムが多い食品と一緒にとること。シュウ酸とカルシウムが結合して便になって排出されるからです。次に結石を予防する作用のあるマグネシウムや食物繊維を野菜でたくさん取りましょう。第3に就寝間の食事は、夜間の尿を濃くして結石を作りやすいのを控えてください。最後に、尿を薄めるために水を多めに飲むことも大切です。  
 北浦和・石井クリニック 石井泰憲院長