

痛みの度合い

痛みを伴う病気はいろいろありますが、**胆石**、**すい炎**、**尿管結石**の痛みは、「**3大激痛**」といわれ、中でも尿管結石は昔から、「**七転八倒の苦しみ**」と表現されるほどです。夜間や早朝に起きることが多く、通常、3~4時間持続します。突然の激痛を初めて経験する人は、救急車を呼ぶことも多いようです。



尿路結石症は、腎臓から尿道までの尿路に結石が生じる疾患です。泌尿器科の外来でみられる疾患の中では最も頻度の高い疾患のひとつで、年間罹患率も年々上昇を続けています。特に壮年男性と閉経後女性に高頻度に見られます。

痙攣発作(突然に生じる激しい痛み)、血尿が典型的な症候です。腎結石は無症候のうちに経過することが多いのですが、これが尿流に沿って尿管内に落下し、結石による尿流閉塞と腎盂内圧の急上昇によって、腰背部から側腹部にかけての激痛や下腹部への放散痛が生じます。夜間や早朝に起きることが多く、通常、3~4時間持続します。一部には腎盂腎炎を併発し、38~40度の発熱を呈することもあります。下部尿管に位置する結石では同時に膀胱刺激症状を伴うことも多く、頻尿、残尿感が起こります。

尿管結石(にようかんけつせき)

尿管結石の予防

<食生活での注意点>

①水分を十分に摂る。②食事はバランス良く規則正しく摂る。③動物性蛋白を摂り過ぎない。動物性蛋白質を取り過ぎると、結石の生成を抑制するクエン酸の尿中排泄量が減少し、結石ができやすくなります。④カルシウムはしっかり摂る。尿中にシュウ酸が多いと尿中のカルシウムと結合して、シュウ酸カルシウム結石が出来やすくなります。シュウ酸を多く含む食物を食べる時に、同時にカルシウムを含む食物を摂ると、腸管内でシュウ酸とカルシウムが結合して、シュウ酸カルシウムが便の中に排泄されるので、尿中に排出されるシュウ酸を減少させることができます。「ほうれん草のおひたしに鰹節をかける」のは、確かに理にかなっているわけです。⑤脂肪は少なめに。脂肪を多く摂取すると、腸管内で脂肪酸がカルシウムと結合し、シュウ酸と結合するカルシウムが減少してしまいます。そのため、腸管内にシュウ酸が増え、尿中へのシュウ酸排泄も増加します。⑥野菜、海藻、青身魚を適度に摂る。マグネシウムは結石が出来るのを防ぐ働きがあり、野菜、大豆、海藻類に多く含まれています。またクエン酸も結石生成を抑えますが、アルカリ性の野菜は、体の酸性化を防いで尿中のクエン酸排泄量を増やします。しかし、野菜だけではシュウ酸の摂り過ぎにつながるので、カルシウムを含む食物と一緒に食べましょう。また、青身の魚も結石予防に有効といわれていますが、食べ過ぎは逆効果となります。⑦ビタミンCは摂りすぎない。ビタミンCは体内で代謝されてシュウ酸を作るので、長期間ビタミンCを摂りすぎると、尿中へのシュウ酸排泄が増加し、結石ができやすくなります。⑧塩分、砂糖は摂りすぎない。塩分や砂糖は、尿中のカルシウム濃度を上げるので、摂り過ぎには注意しましょう。清涼飲料水や甘味飲料も要注意です。

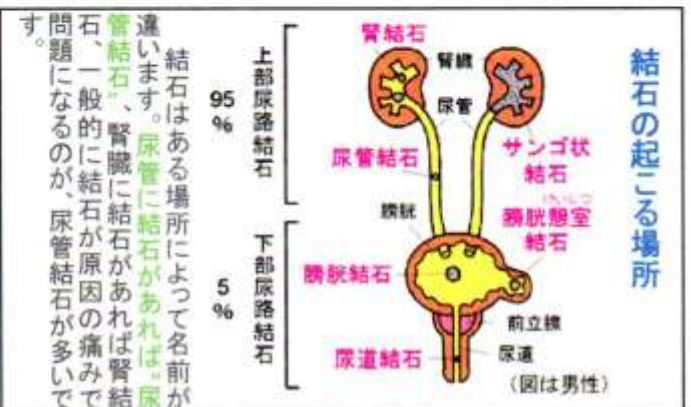
<食事以外での注意点>

適度な運動を行い、汗をかいた後は水分を十分補給する。そして、ストレスを解消して十分な睡眠をとり、精神的な余裕を持つことが大切です。就寝直前には食事をとらないことも大切です。食事で摂取したカルシウムやシュウ酸の尿中排出は、食後2~3時間で最大になりますし、また就寝中は尿が濃縮されるため、就寝前に食事を取ると結石が出来やすくなります。

『院長ブログ』や『Facebook』 随時更新中！！

ブログやFacebookを見たら「いいね」をお願いします。

「友達申請」もお気軽にお待ちしております。



今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

先月は安曇野の大王わさび農園へ行ってきました。写真で見たことがある水車小屋を実際に見てみたかったので、遠いですが無理して日帰り。透き通った水と水草が美しかったです。松本城へも寄りましたが、こちらの方が、迫力があって良かったかも。トータル560kmの道のりでしたが、道中の紅葉がきれいでしたので、退屈しませんでした。(院長)



先月は、風邪をひいてキャンセルする方が多かったように思います。幼稚園ではノロウイルスが流行ったところもあったようです。寒暖の差や行事の多い11月や12月は特に要注意ですね。これから年末に向けて忙しくなりますので体調に気を付けてお過ごしください。(鈴木真由美)



大掃除に向け、着ていない服を処分しようとしてみると、まだまだ着られるものから、パジャマのようなものまで、その量に自分でも驚きました。ネットで売るのは少し面倒なので、店舗で買い取ってもらいました。わずかですが 私のおやつ代になりました。(松山)



むちうち症(交通事故)、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL. 053(451)4523

交通事故(自賠責)・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

