

腎臓(じんぞう)でつ
くられた尿は、尿管を通して膀胱(ぼうこう)に
たまり、尿道を通って体外へ排出されます。腎臓から尿道までの尿の通り道を『尿路』といいます。

尿路結石は、腎臓と膀胱の両方でつくれられ、尿と一緒に流れ出し、尿路のどこかで詰まると下腹部などが痛んだりします。

結石のでき方は、次の通りです。ショウ酸カルシウムやリン酸カルシウムなどの水に溶けない塩類が、小さな結晶として尿中に存在しています。

尿が濃くなると、その結晶が集まって大きくなり結石になります。また、痛風の人にできやすいのが尿酸結石です。結石は尿中の成分から生じるため、誰にでもできる可能性があり、日本の統計です。結石が5mm以下の大

はらう人が一生に一度は結石ができることがあります。

ただ、男性の方が女性よりも3倍も尿路結石ができるやすく、特に18~50歳の男性に多いので、男性ホルモンはショウ酸を増やす。

心とからだの栄養

能岡 浄 [42]



偏食避け水を飲む事で防ぎ

痛む時は、取り除くことが必要です。15年ほど前までは開腹手術が必要でしたが、現在では、体の外から结石に、大きなエネルギーをもつ音波を集め、尿路結石の位置や大きさは、エックス線撮影やCT(コンピュータ断層撮影)検査などで調べま

すため结石ができやすいと考えられています。

尿路結石の位置や大きさは、エックス線撮影やCT(コンピュータ断層撮影)検査などで調べます。

偏食避け水を飲む事で防ぎ

する」とは禁物です。大切なのはバランスのとれた食事です。また、日本人はカルシウムの摂取量

が多く食べるトマトなどの野菜を制限

する」とは禁物です。大

切なのはバランスのとれ

た食事です。また、日本

の濃度も高くなります。

また食後、体を動かさなければ结石ができるやすいが、不足しがちなので、カルシウムを十分にとり、適度に運動しましょう。

B医師は「先祖が祟(たた)るなんてことはありません。主人は、结石のできやすい体质なのでしょう。統計的に尿路結

石は60歳を過ぎると、で

きにくくなります。たとえ病気になって苦しい時

でも、生活習慣をじっくり振り返れば、今後は

何をすべきかが自然と見えてくるはずです。迷信

に惑わされずに、病苦を

乗り越えて下さい」と

諭されたそうです。

おさだと、尿と一緒に自ずい病気ですが、次のが生じにくくなります。

技術短期大学部・助教授)

技術短期大学部・助教授)