結石は何で出来ているか？

結石は尿に含まれるカルシウムやシュウ酸、尿酸などが結晶化したものです。
結石の成分として一番多いのがシュウ酸カルシウムです。

基本は「バランスよく、規則正しく」

食の欧米化になっていませんか？

結石の原因として、食生活は大きく影響しています。
偏った食生活や過食、運動不足は、尿路結石のリスクを高めます。特に、夕食後すぐに就寝すると、夜に食べたものが尿中に排泄され、尿が濃縮されて結石が形成されやすくなります。予防のためには、バランスの良い食事と適度な運動を心がけ、肥満にならないための生活習慣が大切です。
夕食は就寝の３～４時間前までに済ませ、食後は十分な水分補給を行い、尿の濃度を下げる習慣をつけましょう。これにより、尿路結石のリスクを低減できます。

交通案内

お車をご利用の方

首都高速池袋 5 号線「板橋本町 IC」出口より中山道陸橋交差点そば　環七通り沿い
※駐車場 15 台完備

公共交通機関をご利用の方

電車をご利用の場合
　都営三田線　板橋本町駅 A2 出口となり

バスをご利用の場合

国際興業バス　大和町下車各バス停より徒歩 5 分
①…池 20/ 池 20-2/ 池 20-3 、池 21、赤 51/ 赤 57
②…池 20/ 池 21、赤 51/ 赤 57/ 赤 97、
③…王 54/ 王 54-2、赤 31
④…王 54 、赤 31/ 赤 31-2

IMS〈イムス〉グループ　医療法人財団 明理会
明理会東京大和病院
〒173-0001 東京都板橋区本町 36-3
月－土 午前　8：00-11：00（11：30）
月－金 午後　13：00-16：00（16：30）
電話でのご予約・お問い合わせ
tel. 03-5943-2411

結石にならないための食生活

IMS〈イムス〉グループ　医療法人財団 明理会
明理会東京大和病院

水分を多くとる

腎・尿管結石は、尿に含まれる成分が結晶化してできるものです。十分な水分を摂ることで尿が薄まり、結石の形成を防ぎ、できた場合も排出されやすくなります。１日の尿量は約 1.5 ～ 2ℓが目安のため、**１日 2ℓ以上の水分補給**を心がけましょう。特に、**水、番茶、麦茶**は結石のリスクを高めにくい飲み物として推奨されています。

目指すは１日２ℓ～

プラスもう１本！

お酒はほどほどに

アルコールには利尿作用がありますが、飲みすぎると**高尿酸尿**や**高カルシウム尿**の原因になります。特にビールはシュウ酸※や尿酸の元となるプリン体※を多く含むため、過剰摂取に注意しましょう。

１日のアルコールは 20g が目安

中瓶１本（500ml）　１合（180ml）　ダブル１杯（60ml）　グラス２杯（200ml）

※シュウ酸…シュウ酸は「えぐみ」や「渋み」の原因となる成分の一つです。シュウ酸は、食事から摂取されるほか、体内でもアミノ酸の代謝によって生成され、最終的に尿中に排泄されます。

※プリン体…細胞に含まれる成分で、食事から摂取されるものと体内で作られるものがあります。余分なプリン体は分解され、尿酸となって尿中に排出されます。

シュウ酸の多い食品を控える

シュウ酸の多い食事は結石の原因となります。尿路結石の予防には、シュウ酸を多く含む食品を控えることが大切です。

シュウ酸を多く含む食品

ほうれん草、たけのこ、大根、なす、さつまいも、バナナ、チョコレート、紅茶、コーヒー、ココア

茹でることで 60-70%減少

茹でてシュウ酸を減らしたり、カルシウムを含む食品と組み合わせることで吸収を抑えられるとされています。

カルシウムを適量

結石の成分として一番多いのが「シュウ酸カルシウム」です。

カルシウムは腸内でシュウ酸と結合し、シュウ酸の吸収を抑える働きがあります。これにより、尿中に排泄されるシュウ酸の量が減少し、シュウ酸カルシウム結石の形成を防ぐことができます。

シュウ酸　Ca

バナナとヨーグルト

シュウ酸　Ca

コーヒーとミルク

脂肪の過剰摂取を控える

腸内で脂肪が過剰になるとカルシウムがシュウ酸と結合しにくくなり、尿中にシュウ酸が増えて結石ができやすくなります。脂肪は適量を心がけ、**植物油・動物油・魚油**をバランスよく摂りましょう。

動物性蛋白質を摂りすぎない

肉、魚介、卵、乳製品などの動物性たんぱく質を摂りすぎると、結石の生成を抑える尿中クエン酸の量が減少します。特に尿酸結石の方は、プリン体を多く含む動物性たんぱく質の摂取を控えましょう。

塩分・砂糖を控える

塩分や**砂糖**の過剰摂取は尿中のカルシウム排泄を増やし、尿路結石の原因になります。果物に含まれる**果糖**も尿酸を増やし、結石のリスクを高めるため、摂りすぎには注意し、適量を心がけましょう。