

尿路結石について



尿路結石という病名を聞いたことはありますか？

膀胱や尿道などの尿路に尿の成分が結晶になった結石が詰まり時に激しい痛みを伴うこともある病気です。

よく言われるイメージとして男性が主になる病気かと思われがちですが女性もなることがあるのです。

男性は7人に1人

女性は15人に1人

意外と多くありませんか？

年々と少しずつ増えてきています。

この病気の厄介なところは…

一度かかると再発しやすい！

激しい痛みと血尿！

再発防止のために生活習慣や食生活に気を付けることが大切です。

予防には…

- ・水分を一日2ℓを目安に摂取
- ※ただし！糖分の多い飲料、アルコールはいけません。
- ・動物性たんぱく質をとりすぎない
- ・海藻類や野菜などを積極的に摂取
- ※ほうれん草はあまりよくないと言われていますが経節とるといいです。
- ・脂肪や糖分・塩分・アルコールは控える
- ・夕食は就寝4時間前までに
- ・適度な運動を

オススメの食品

- ☆ひじき・わかめ
- ★こんぶ・干しいたけ・大豆
- ☆ごぼう・さつまいも
- ★人参
- ☆バナナ・サトイモ
- ★きゃべつ・メロン
- ☆大根・かぶ・ナス