

旭労災病院ニュース

病院情報誌 第 28 号 平成 20 年 3 月 1 日発行

発行所：旭労災病院

〒488-8585

尾張旭市平子町北61番地

TEL 0561-54-3131

FAX 0561-52-2426

<http://www.asahih.rofuku.go.jp/>

尿管結石の予防について

泌尿器科部長 松原 廣幸



尿管結石の発作で泌尿器科を受診された方は多いと思いますが、尿管結石の再発予防についての食事に関しては、何を注意したら良いのでしょうか？厚労省の再発予防ガイドラインを下にまとめてみました。食事指導の目標は「偏食・過食を是正し、規則正しく、好き嫌いのないバランスのとれた食生活を送る」です。

具体的には

- ① 朝昼夕 3 食のバランスをとる：朝食欠食、夕食過食を是正する。
- ② 夕食から就寝までの間隔をあける：4 時間程度の間隔を目標とする。
- ③ 適度な野菜摂取が必要。

～各栄養素の摂取量について～

- 蛋白質：動物性蛋白質の過剰摂取は結石発生を助長するので、摂取する動物性蛋白質量(牛豚鶏肉、魚貝類、卵、牛乳、チーズ)＝植物性蛋白質量(大豆、枝豆、豆製品(納豆、豆腐、揚げ、みそ)、玄米、ごま)とする。
- カルシウム：適度なカルシウム摂取は尿路結石の発生を減少させるので、カルシウム制限はせず 1 日 600～800mg 摂取する。
- シュウ酸：結石形成しやすい。日本人が好んで食べるホウレンソウ、タケノコ、チョコレート、紅茶などにはシュウ酸が豊富に含まれているため、過剰摂取は控える。またシュウ酸摂取時にカルシウムを同時に摂取すると、腸管からのシュウ酸吸収を抑制することから、ホウレンソウの“おひたし”には“ちりめんじゃこ”を添える、チョコレートを食べるならミルクチョコレートを、紅茶を飲むならミルクティーを飲むという工夫をする。
- 塩分：再発の危険因子、食塩摂取量は 10g/日を目安とする。
- 炭水化物(穀物)：炭水化物中のマグネシウムや食物繊維は発生防止に有効である。砂糖の過剰摂取は再発の危険因子であるので注意。
- 脂肪：生活習慣病を起しやすく、再発の危険因子である。動物性：植物性：魚介類からの脂肪の比率の目安は 5:4:1 を目安とする。
- クエン酸：尿のアルカリ化により再発を予防するが、過剰摂取は結石発生を逆に誘発する。

小児科の一員として

小児科医師 桑原 里美



平成19年4月から旭労災病院小児科にて勤務しております桑原里美（くわばら さとみ）と申します。生粋の名古屋っ子。平成4年名古屋市立大学卒業です。愛知県心身障害者コロニー新生児科・海南病院・東京女子医科大学母子センター・大同病院・名古屋市立大学病院と勤務してまいりました。

もともとは二人目の出産・育児休業中に外来代務医として平成18年4月から勤務し始めました。部長の安藤郁子先生は、私にとって小児科に入局したときのオーベンでありはじめの一步を学ばせてくださった先生です。なかなか代務ですら十分にままならない中、自分の方向性にも悩んでいたところ、安藤先生が声をかけてくださり、特殊なペースでの仕事を再開することができるようになりました。現在、嘱託という身分で、平日は毎日時間内のみ勤務、休日は当番させて頂いて、外来も入院患者さんも診させて頂いています。女性医師が増える中働き方も多様化しており、現在のような変則勤務ではありますが臨床の感を取り戻していける身分で受け入れてくださった事に感謝しております。

小児科は不思議な事に安藤先生・私・村井先生ちょうど？年づつの年齢差があり合計すると相当（?!）幅広い年齢のご両親と同世代でありいろいろな考え方を受け入れる事が可能です。その中で、私は、同じ母親としてのわずかな思いも汲み取り、“たいした事じゃないと思うけどちょっと聞いてみたいんだけど” “子どもが調子悪いと親もなんだかへとへと”なんていう思いに同感（!?）し、ともに悩みながら、でも“だいじょうぶ、だいじょうぶ”と言って帰ってもらえるといいなと思い、未だ修行中であります。

というわけで、ご紹介頂く時には、ご両親に“大きな病院は顔が見えなくて”という不安を感じないようにしたいと思っておりますので今後とも気軽に入院のご依頼など紹介頂きご指導ください。