

★ ★ ★
New ★

Drほりいの



医療法人 康成会

星和台クリニック

ほりいクリニック

藤原京クリニック

大星クリニック

旭ヶ丘クリニック

ほりいクリニック希央台

菊美台クリニック

健康レター



2025年夏号

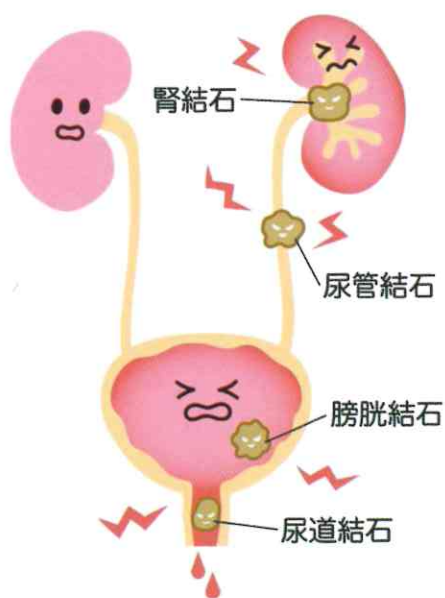
健康レター目次

- | | |
|------------------------|---|
| ●尿管結石（にょうかんけっせき） …2ページ | ●透析中の運動療法について … 6ページ
（星和台クリニック透析室のご紹介） |
| ●尿管結石の予防法 …3～4ページ | |
| ●夏の疲れにはクエン酸！ … 5ページ | ●小松菜の酢みそあえ … 7ページ |

尿管結石(によかんけっせき)

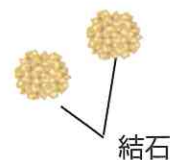
“尿管結石”と聞くと、どのようなイメージを持たれるでしょうか？

“出産より痛い”とか、“真っ赤な尿が出る”など、怖いイメージをお持ちの方も多いのではないのでしょうか。そんな尿管結石ですが、実は男性の7人に1人、女性の15人に1人が一生に一度は経験する、ポピュラーな病気なのです。その上なんと、60%程度の人が再発することも分かっています。高齢者に多い病気なのか？というところではなく、実は30～50歳代に多く、特にこれからの季節(7月～9月ごろ)に発症しやすい病気で、汗をたくさんかいて“脱水症状”になり、尿中の成分が濃縮し結晶化することが尿管結石の一番大きな要因となっているからです。今回は、そんな尿管結石についてのご紹介です。是非、ご一読ください。



結石のある部位によって
腎結石、尿管結石、膀胱結石、尿道結石と分類します。

尿管結石とは・・・



腎臓と膀胱を結ぶ尿管の中で、尿中の成分が結晶化してできた結石が詰まってしまう病気です。

症状



血尿



腰背部痛



下腹部痛など

■病 状:

血尿・腰背部痛・側腹部痛・下腹部痛(結石の場所によって痛みの出る部位が異なります)・排尿困難など。痛みは波があることが特徴的で数日以内に治まりますが、何回か痛みのサイクルが訪れる場合があります。

■必要な検査:

尿検査……尿潜血反応を調べます。

エコー検査……尿管内の結石の有無や腎臓や尿管の状態を確認します。

レントゲン検査(X線・CT)……腎臓から膀胱までの結石の有無や位置を確認します。

■治療法:

発作時には痛みに対する治療を行います。小さな結石は尿量を増やすことで2週間～1か月程度で尿と一緒に自然に排石されます。

1か月以上排石がない場合は、石を砕く治療(対外衝撃波治療や内視鏡的手術)が必要となります。

■リスクの高い生活習慣

☑水分摂取量が少ない

☑汗かき

☑大食い

☑尿の停滞・濃縮がある

☑肉類(動物性たんぱく質)の摂取量が多い

☑糖分(果糖含む)や塩分の摂取量が多い

☑運動不足

☑ストレスが多い

■予防法:

①水分をよく飲みましょう

【お勧め飲料】

水・ほうじ茶・番茶



【控えるべき飲料】

甘味のあるジュースや炭酸飲料等の砂糖を多く含む飲料

コーラ類等のリン酸を含む飲料

トマトジュースやOS-1等の食塩を含む飲料・アルコール飲料等



②過剰なシュウ酸の摂取は避けましょう

【シュウ酸を多く含む食品】

ほうれん草・なす・たけのこ・さつまいも・アスパラガス・

ブロッコリー・チョコレート・ナッツ類等・

お茶(紅茶、緑茶、ジャスミン茶)等



野菜の場合は「茹でこぼし※1」や「水さらし※2」を行うとシュウ酸を減らすことができます。完全にシュウ酸をなくした食事をするのではなく、バランス良く適量で摂りましょう。

※1「茹でこぼし」とは

材料を水と一緒に火にかけて沸騰したら、
(材料によっては2～3分ほどゆでたら)
ザルなどに材料をあげてゆで汁を捨てること。
食材のアク・渋み・ぬめり・臭みなどを除くことができます。



例) ブロッコリーの茹でこぼし

※2「水さらし」とは

たっぷりの水に浸して、しばらくそのまま置くこと。
「水に放す」とも言います。野菜のアクや辛味を抜く
下ごしらえで、水ではなく塩水や酢水に浸けることも
あります。野菜を長く水に浸けていると、風味やうま
み、野菜に含まれる栄養素が流れすぎてしまうことも
あるので注意が必要です。



例) じゃがいもの水さらし

③減塩に努めましょう

塩分を多く摂り過ぎてしまうと、尿量が増えることを抑制してしまいます。塩分の多い食品の摂り過ぎや、調味料の使い過ぎに気を付けてください。



【塩分の多い食品】

加工食品(ハム、ソーセージ、ちくわ、練り物等)、干物等



④カルシウムを摂りましょう

カルシウムを摂ることで、腸内でシュウ酸とカルシウムが結合し、便として排出されるため、尿中にシュウ酸が増えるのを防ぎます。日本人はカルシウムが不足していると言われています。カルシウムを摂ることを心がけましょう。

【カルシウムの多い食品】

牛乳・ヨーグルト・チーズ・豆腐・がんもどき等



⑤クエン酸を摂りましょう

クエン酸はカルシウム結石の形成を抑制する効果があり、尿の酸性化を抑え、尿酸結石やシスチン結石の予防にも有効です。



【クエン酸の多い食品】

みかん、夏みかん、レモン、グレープフルーツ、酢など

✧ あとがき ✧

尿管結石の痛みは、生活習慣病発症のサイレン、と言われることがあります。健康で長生きするために、今一度、自身の食生活や運動習慣を見直してみませんか？

また、尿管結石は放っておくと、不可逆的な腎機能障害を起こすリスクがあります。

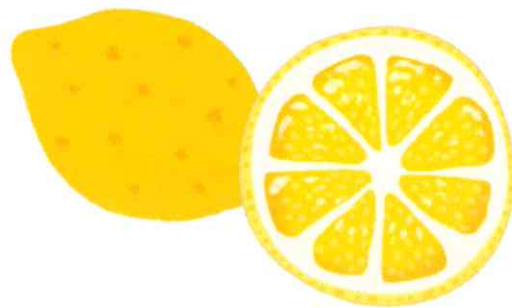
結石の指摘を受けたことがある方は、症状がない場合も定期的な通院をお勧めします。



医療法人康成会
理事長 堀井 沙也佳

夏の疲れには

クエン酸！



■クエン酸とは？

クエン酸は、レモンやみかんなどの柑橘類や、梅干し、酢などに含まれる天然の酸味成分です。特に、レモンはクエン酸が非常に多く、1個あたり約4g含まれていると言われています。食欲がない時には、クエン酸を含む食材を薬味として取り入れたり、酢を活用することで食欲増進につながります。

■クエン酸の効能・効果

クエン酸に期待される効果として、おもなものは以下のとおりです。

- 疲労回復を助ける
- 胃腸の働きを整える
- 食欲を増進させる
- 便秘や下痢を解消する
- 血糖値が上がるのを抑制する
- 尿量を増やす
- カルシウムやマグネシウム、鉄の吸収を助ける など



はちみつレモン漬け

■クエン酸で熱中症予防！

熱中症は、高温環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内の調整機能がうまく働かなくなることで発症します。めまいや立ちくらみ、頭痛、嘔吐などの症状が出たら注意が必要です。

熱中症による脱水症状を改善するには水分だけでなく、ナトリウムなどのミネラルの摂取が大切です。クエン酸はミネラルの吸収をサポートする働きも期待できるので、いつもの水分補給にクエン酸が含まれているものを使用すると、熱中症対策に有効であると考えられています。

また、熱中症は屋外だけでなく室内でも発症することがありますので、屋内にいるときにも、こまめに水分補給を行うことを心がけましょう。



■クエン酸の摂取のタイミング

クエン酸は、1日に数回に分けて摂取するのが効果的です。特に、運動前や運動後、寝る前などがおすすめです。

透析中の運動療法について

星和台クリニックでは、サルコペニア(筋力の低下)を予防・改善する事により、転倒リスクの低下やADL(日常生活動作機能)の維持を目的として、希望される患者様に透析運動療法を行っています。

(※但し、運動禁忌の疾患が無く、透析中の状態が安定している方に限ります。)

透析中はシャント肢が拘束されている為、主に下半身の筋肉を刺激するメニューを用意し、個々に合わせた強度・回数で行います。透析中の運動療法のメリットは、『透析時間を活用できる』、『一人でやるよりも継続できる』、『近くにスタッフがいて安全に実施できる』などが挙げられます。適度な運動は、『血液の循環量を増加させ透析の質の向上』が期待できます。

また、運動開始より6ヵ月毎に身体機能検査・ADLチェック・栄養状態評価を実施し、運動の効果を可視化(評価)するほか、患者様に結果をフィードバックする事で運動療法を前向きに継続できるようサポートしています。



透析中の

運動

始めませんか？

透析中の運動療法とは、透析中に下半身を中心とした安全かつ効果的な運動です

透析中に
運動を行う
メリット



透析時間を
活用できる

1人でするより
続けられる

安全に
実施できる

透析の
効率が良くなる

透析のためベッドで過ごす時間

780時間／年 ＝約32日に相当

筋肉量が少なくなると...

歩く速度が遅くなる、手すりや杖が必要など「身体の機能が低下」し

転倒・骨折・寝たきり

のリスクが高まります

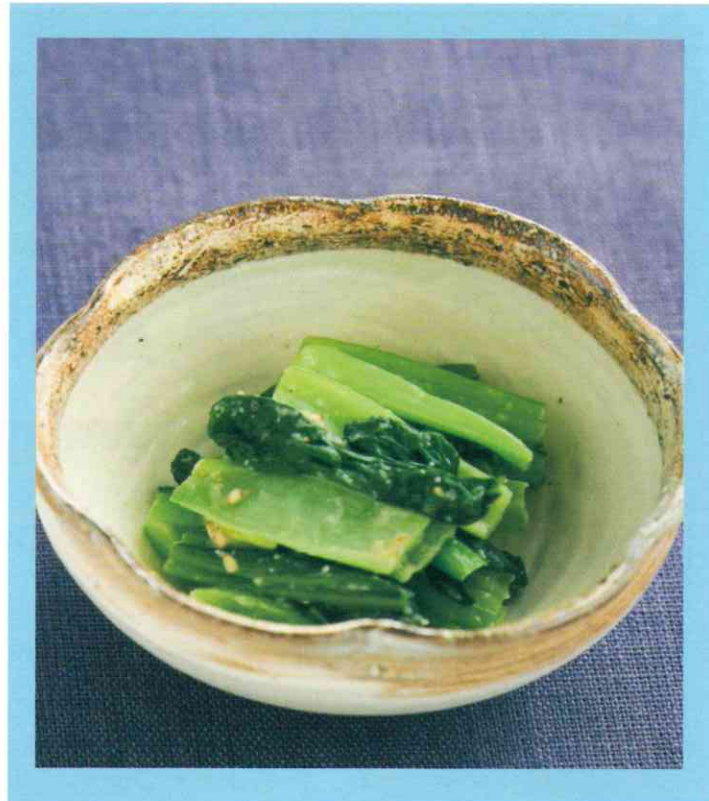
「体力を維持する」「運動を継続する」ことは生命予後を大きく改善することが証明されています

ご興味のある方は、透析室のスタッフまでお声かけください

電子レンジでできるお手軽レシピ。小松菜は水けをしっかり絞ってから調味料とあえると、時間が経っても水っぽくなりません。

小松菜の 酢みそあえ

小松菜はカルシウム、鉄、ビタミンC、βカロテンなどを豊富に含み、栄養価が高い緑黄色野菜です。特にカルシウムは、ほうれん草の3倍以上含まれており、牛乳よりも多い量が含まれているのが特徴です。



栄養価(1人分)

エネルギー	19kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.5g
炭水化物	3.0g
食物繊維	1.3g
食塩相当量	0.3g
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	23mg
ビタミンB6	0.08mg
ビタミンB12	0.0μg

材料(2人分)

小松菜 120g

スーパーなどで売られている袋入りの小松菜は、1袋あたり約180g～200gくらいのものが一般的です。

A

酢	小さじ1弱	(4g)
みそ	小さじ2/3	(4g)
砂糖	小さじ2/3	(2g)
白すりごま	小さじ1/3強	(1g)

作り方



1. 小松菜は4cmの長さに切ります。
2. 耐熱ボウルに小松菜を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600w)で2分ほど加熱後、水けをしっかり絞ります。
※加熱時間は2人分の目安です。
3. ボウルに **A** を入れ、よく混ぜます。
小松菜を加えてあえたら出来上がりです。





医療法人康成会



〒636-0081 奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-20

星和台クリニック TEL 0745-31-2071



ほりいクリニック

TEL 0595-61-1231

〒518-0472 三重県名張市百合が丘東2-132-2



藤原京クリニック

TEL 0744-20-0311

〒634-0074 奈良県橿原市四分町23



大星クリニック

TEL 072-805-0055

〒573-1196 大阪府枚方市中宮本町7番15号



旭ヶ丘クリニック

TEL 0745-71-5600

〒639-0266 奈良県香芝市旭ヶ丘5-36-1



ほりいクリニック希央台

TEL 0595-62-3051

〒518-0775 三重県名張市希央台5番町35番地



菊美台クリニック

TEL 0745-46-2221

〒636-0906 奈良県生駒郡平群町菊美台1-10-13

訪問看護ステーションそらまめ

〒518-0479

三重県名張市百合が丘東9-260 TEL 0595-62-1000

居宅介護支援そらまめ

〒518-0479

三重県名張市百合が丘東9-260 TEL 0595-48-7972

デイサービスそらまめ

〒518-0479

三重県名張市百合が丘東9-165 TEL 0595-62-7770

サービス付き高齢者向け住宅 特定施設
メディハウスみ・かさ星和台

〒636-0081

奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-17 TEL 0745-43-7002

**訪問介護ステーション/
居宅介護支援そらまめ星和台**

〒636-0081

奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-17 TEL 0745-31-3001

デイサービスそらまめ星和台

〒636-0081

奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-20 TEL 0745-43-6671

住宅型有料老人ホーム

メディハウスみ・かさ旭ヶ丘

〒639-0266

奈良県香芝市旭ヶ丘5-36-1 TEL 0745-71-5200

〒518-0775

三重県名張市希央台5番町35番地

住宅型有料老人ホーム メディハウスみ・かさ名張

TEL 0595-62-3052

デイサービスそらまめ 希央台

TEL 0595-62-3050

訪問介護ステーション そらまめ

TEL 0595-62-3050