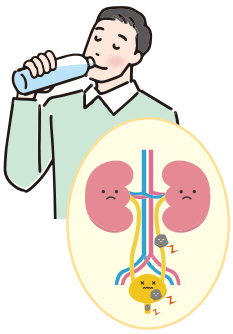
キタバ通信

第153回

尿路結石



みなさま暑い時期が続いていますが、体調はいかがですか？

今回はこの暑さに増える傾向がある尿路結石についてお話ししたいと思います。尿路結石とはシュウ酸やカルシウムなどの一部の尿成分が結晶化して尿路に結石が生じる疾患です。おもな症状として血尿や突然生じる痛みなどがあります。

では夏に尿路結石が多いとされる理由として、主に気温が上がり汗をかきやすくなるため、体内の水分が減ってしまい脱水状態になり、尿も濃くなることによっておこりやすくなります。また他の原因としてはシュウ酸の多い食事（ほうれん草、ココアなど）やプリン体の摂取、偏った食生活や運動不足などがあげられます。

予防としては、暑い時などは水分を多くとること（食事以外に2，000ml／日以上の飲水が推奨）。またシュウ酸の多い食品をとる場合は、茹でることやカルシウムを一緒に取ることによってシュウ酸の吸収を抑えることが出来るため、ほうれん草では茹でて鰹節などをかけて工夫できますので、みなさま対策していただけると幸いです。

キタバ薬局　東岸和田店
薬剤師　山本 祐輔

●キタバ薬局
メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423
津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104
0721-40-2267
河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085
金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131
西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399
くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10
072-360-2101

●キタバ
エコール・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654
向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479
河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは
キタバ薬局 検索