

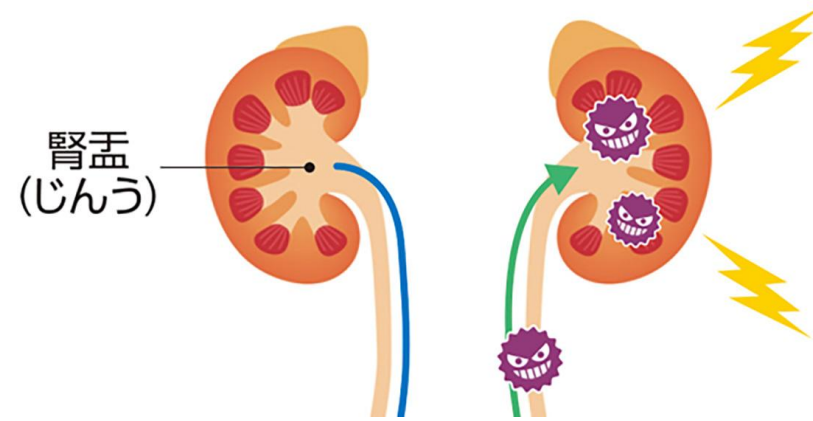
結石性腎盂腎炎について知ろう

1. 結石性腎盂腎炎とはどんな病気？

尿路結石が原因で、腎盂に細菌が感染して、炎症を起こす病気です。

背部痛と高熱を伴うことが特徴で、入院での加療が必要となります。

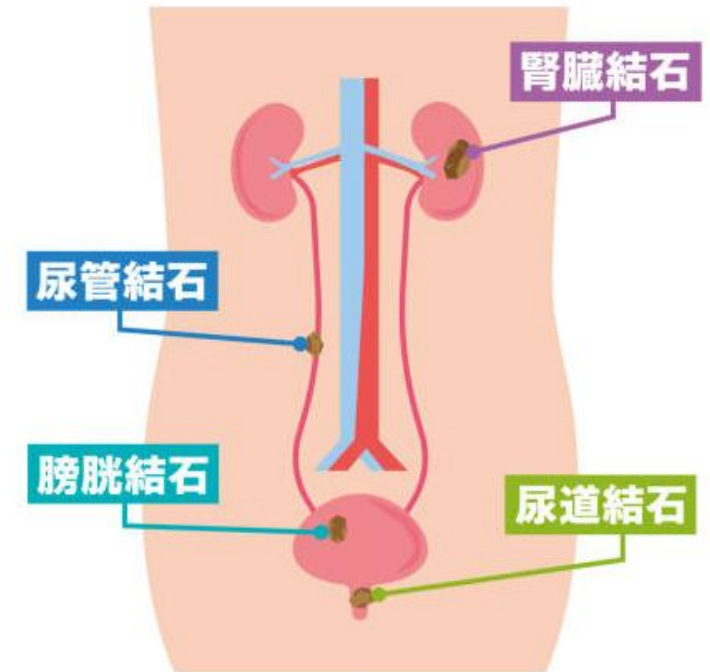
重症例では命に係わることもある病気です。



2. 尿路結石とは

結石とは、尿に含まれる成分の一部が結晶化したものです。腎臓で作られた尿が、排出されるまでの通り道を尿路と呼び、腎臓でできた結石が尿路に引っかかっていることを「尿路結石」といいます

尿路結石はメタボリック症候群でリスクが高まります



3. 尿路結石を予防するためにできること

飲水指導	飲水量：2.5-3.0L/日（食事以外に飲水量2L/日）
	飲水の種類としては「水」が望ましい 糖質の多い飲料はリスクを尿路結石のリスクをあげる
食事栄養指導	カルシウムをしっかり摂取する 結石の原因となるシュウ酸の排泄につながる
	シュウ酸の過剰摂取を避ける シュウ酸が多い食べ物はホウレンソウ、タケノコなど。 ゆでる、カルシウムと一緒に摂取する、がコツ！
	塩分は10g/日以下
	動物性たんぱく質の摂りすぎはよくない
	バランスのとれた食事
生活習慣の改善	適度な運動
	過度な飲酒を避ける
	炭酸飲料水と高カロリー飲料水を避ける

（日本泌尿器科学会 尿路結石診療ガイドライン参照）