なるほど健康教室［158］

●尿路結石症（腎結石、尿管結石症）

食生活の欧米化、不規則な生活スタイルの影響により、尿路結石症は年々増加傾向となっています。生涯罹患率（一生の間に尿路結石にかかる頻度）については、男性は11人に1人、女性は26人に1人ともいわれており、誰しもが経験し得る病気の一つです。特に夏場から秋口にかけて、脱水の影響もあり救急搬送される患者も多く、皆が口をそろえて言うせりふは「今まで経験したことのない痛み」などで、激烈な腰背部痛を伴うことが非常に多いとされています。また感染を伴うと発熱、腎盂腎炎に移行し、入院治療が必要になることもあります。

治療法は結石のサイズ、部位により異なりますが、尿管結石で5㎜以下のサイズであれば、基本的には十分な水分摂取と排石促進剤による薬物療法が主体となります。一方1㎝以上の結石では自然排石が期待できず、積極的手術療法の対象になります。

手術の方法として、近年では開腹手術による治療は行われなくなり、体外衝撃波結石破砕術（体外から衝撃波を当て結石を粉砕する方法）、経尿道的結石砕石術（尿道から内視鏡を挿入し、結石にレーザーを当て砕石する方法）、経皮的結石破砕術（体外から腎臓へ向け小さな穴を開け内視鏡を挿入し砕石する方法）などの低侵襲手術が主体となっています。

また尿路結石は生活習慣病の一つとして考えられています。再発率が高く、食生活や日常生活の改善が適切に行われない場合は80～90％で再発するといわれており、再発予防にも留意が必要とされています。目安としては、①十分な飲水をし、アルコールや清涼飲料水などは避ける ②バランスの良い食生活 ③規則正しい生活などが重要とされています。

これからの暑い時期に、晩酌のビールで「うーん、うまい！」と言っているあなた、気を付けて下さい。知らぬ間に尿路結石ができているかもしれませんよ。今日からでも尿路結石にならないように自身の食生活を含め、自分の生活スタイルの見直しをしてみてはいかがでしょうか。

【岩国市医師会】

食推さんの食べてみんさいおいしいけえ！

フライパン一つで手軽に！

ジャガイモとオクラのスパイス炒め

材料（4人分）

- ジャガイモ…320g
- オクラ…6本
- 玉ネギ…1/2個
- ベーコン…2枚
- サラダ油…大さじ1
- カレー粉…小さじ1
- 塩 …小さじ1/3
- 水 …60ml

●エネルギー 143kcal/ 人　●食塩相当量 0.7g/ 人

作り方

①ジャガイモは1㎝の角切り、オクラはがくを取り1㎝幅に切る。玉ネギはみじん切り、ベーコンは7㎜幅に切る。

②フライパンにサラダ油を熱し、ジャガイモを入れ透き通るくらいに炒める。

③玉ネギ、ベーコン、カレー粉、オクラの順に加えて、炒め合わせたら、水と塩を入れてふたをする。弱火で6～8分程加熱する。

★ひとことポイント★

カレー粉の風味で塩分控えめでもおいしくいただけます。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会