

# 栄養科だより

北信総合病院  
栄養科発行  
令和4年10月5日  
《第96号》

## 尿路結石と食事



泌尿器科部長  
杵渕 芳明

### ●尿路結石とは

尿は腎臓で作られます。腎臓で作られた尿は、尿管という細い管を通して、膀胱へたまります。尿中には、いろいろな成分が含まれており、濃度が濃くなると結晶ができ、それが大きくなると結石を形成します。腎臓にあるものを腎結石、腎臓から尿管へ下りたものを、尿管結石と呼びます。結石が尿管に詰まってしまい、尿が急に流れなくなると、非常に強い痛みの発作を起こします。腎機能障害や尿路感染症の原因にもなります。小さい結石は、膀胱まで落ちてしまえば、自然に排出されますが、大きい結石は、手術的治療が必要になります。

尿路結石の罹患率は、食生活、生活習慣などの変化にともない年々増加しており、男性で7人に1人、女性で15人に1人が生涯の間に一度は経験するといわれています。

### ●尿路結石の予防

腎・尿管結石は再発しやすいといわれ、実際半数近くの方が、数年以内の再発を経験しています。原因は様々ですが、体質や食生活も大きく関係しており、高血圧や糖尿病、高脂血症と同様に、生活習慣病（メタボリックシンドローム）の一疾患と考えられています。再発予防の原則は、1) 水分摂取 2) 肥満予防 3) 食生活の改善 です。

水分摂取は、尿を薄めることで結晶をできにくくする効果があります。1日2L以上の摂取が勧められています（水、ミネラルウォーター、番茶、ほうじ茶、麦茶など）。ビールやアルコール飲料、清涼飲料は勧められません。（なお、心疾患等のため水分制限のある方は主治医に相談が必要です。）

結石の中で一番多いのが、シュウ酸カルシウム結石です。これは、尿中のシュウ酸濃度が高くなるとできやすいといわれています。シュウ酸を多く含む飲食物（ほうれん草、タケノコ、バナナ、チョコレート、紅茶、緑茶、コーヒーなど）のとりすぎに注意が必要です。塩分や脂肪のとりすぎもよくないといわれています。また、カルシウムを適度に摂取することは、尿へ出てくるシュウ酸を減少させる効果があります。痛風の人は、尿酸結石ができやすいといわれています。プリン体のとりすぎに注意が必要です。肥満予防のため、糖分のとりすぎにも注意が必要です。

まとめると、バランスのいい食生活と、適度な水分摂取・運動を心がけ、メタボリックシンドロームにならないようにすることが、結石予防にもつながるといえます。

### 「後世に残す郷土料理」

訪問看護所長 山田純子

子供の頃から食育改善推進委員の母の影響もあり、季節に応じて、おやき・やしゅうま・おはぎ・ニラせんべいなど郷土料理が並ぶことが多かった。毎年の恒例行事になつていたので、作り方も嫌というほどたたき込まれたはずなのに、いざ自分で作るうにも、材料をそろえることから分量も忘れてしまっている。毎回母が作るのを間

近で見えていたのに、きつと覚える気がなかったのだらう。いつでも作ってもらえる甘えが成長しても拭えない。今でも実家に帰ると「おやき作るから手伝って。」「やしゅうまどんな模様にする。」など、一緒に作り手土産にするのが恒例になつてしまった。いつまでも親には元気でいてもらいたい、自分の子供達に味が受け継がれていくように、今度は自分で手作りし、期待してあげたい。

## 明日から「たすベジ」 ～野菜のおかずをもう一品～

野菜にはビタミンやミネラル・食物繊維などが含まれており、体の調子を整えたり、生活習慣病の予防に役立つことは周知のことと思います。しかしながら、令和元年度の長野県県民健康・栄養調査の報告では20歳以上の成人では男女ともに野菜の摂取量が不足していると報告されています。1日に摂取したい野菜の量（目標量）は350gですが、男性では300g、女性では293gしか摂取できていないそうです。特に、20～30歳代の方で摂取量が少なく、1日に230～260g位の摂取にとどまっているようです。

仕事や家事が忙しく、朝食や昼食が簡単になってしまう方もいるかもしれませんが、まずは小鉢1杯分の野菜の摂取量アップ「たすベジ」を目指しませんか？小鉢1杯分とは、きゅうりなら1本分、トマトなら中玉1コ、おでんの大根1切位の量です。時間の無い方は生野菜よりも温野菜やスープにした方が見目が少なくなり、食べやすくなります。

明日の朝から「たすベジ」を意識してみてくださいませんか。

管理栄養士 宮本 亮子

「やれば できる」

どこかのお笑い芸人がそんな事を言っていた。

現在、栄養科では新しい仕事の体制に挑戦中だ。年度末に退職者が出たことで明らかにスタッフ不足に陥った。

人員不足だからといってサービスの質

を下げるわけにはいかない！当たり前のことである。今まではそれぞれの仕事に、係というものが、月単位で個々に担当していた業務を、1日分の全行程を全員で理解し、コミュニ

### 栄養科からこんにちは

調理師 三井 伸浩

ケーションを取りながら作り上げる方法に変えたのである。失敗を繰り返しながら、徐々にだが軌道に乗りつつある。仕事をこなしていた感がある以前に比べると日々違う仕事をするこ  
とによる緊張感があり、前向きに取り組み、真剣さがある。不満がない訳ではないが、開き直って前向きに捉えることで道がひらけていくのだと実感しながら、過ごしている。そう！「やればできる」のだ。

## 季節の料理

### いももち

#### ○材料(8個分)

- ・じゃがいも …… 中2個(約300g)
- ・片栗粉 …… 大さじ3杯
- ・塩 …… ひとつまみ

- ・チーズ …… 1～2枚(お好み)
- ・ハム …… 1～2枚(お好み)
- ・たらこ …… 小一腹(お好み)

☆お好きな分量・組み合わせでお楽しみください。

- ・サラダ油 …… 適量(焼き油用)

#### <作り方>

- ①じゃがいもは皮をむき小さくカットして、やわらかくなるまで茹でてから（もしくは蒸す）、つぶす。
  - ②①に片栗粉、塩を加えまとまるまでよく混ぜる。  
\*まとまりにくい時は水を少し入れるとまとまりやすくなります。
  - ③チーズ、ハム、たらこを小さめにカットする。
  - ④8等分した②をラップに丸く広げ、③をお好みで入れ包み込むように丸める。
  - ⑤フライパンにサラダ油をひき、焼き色が付くまでじっくり焼いて出来上がり。
- ☆そのままお子様のおやつに。仕上げにハーブソルトやブラックペッパーなどをかけておつまみに！

[調理師 櫻澤 泰加]



#### ～編集後記～

秋はおいしい果物や野菜、お米の収穫の時期です。腹八分目で秋の味覚を満喫しましょう。

栄養科