

尿路結石を予防しましょう

川口市立医療センター

泌尿器科

ささき ゆうすけ
佐々木 佑介



尿路結石とは、腎臓・尿管・膀胱・尿道といった尿の通り道に生じた結石(カルシウムなどが結晶化したもの)の総称であり、腎臓と尿管の結石は上部尿路結石、膀胱と尿道の結石は下部尿路結石と分かれています。尿路結石症は治療後も再発することが多く、5年で約50%の人が再発するといわれており、日頃からの予防が非常に大切です。日常生活での予防策としては、水分摂取や食生活の改善などが挙げられます。

水分を摂取することで、結石の成分であるカルシウム、シュウ酸、尿酸などの濃度を減少させることができます。そのため1日の尿量が2リットル以上となるよう十分な水分摂取を心掛けましょう。ただし、ブラックコーヒーや紅茶、ウーロン茶、緑茶は「シュウ酸」が多く含まれているため注意が必要です。なお、ブラックコーヒーや紅茶はミルクを混ぜて飲むことで、シュウ酸とカルシウムが腸内で結合し便として排泄されるため、尿中のシュウ酸濃度が下がります。

食生活に関しては、具体的には動物性たんぱく質の摂取制限(1.0g/kg/日以下)や、塩分制限(男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満)に加え、一定量のカルシウム摂取(600~800mg/日)などに取り組みましょう。

これらに気を付けていても、発症や再発してしまい治療が必要になる場合は、まずかかりつけ医に相談し、必要に応じて当院を外来受診してください。

~子どものアレルギーに要注意~

花粉症、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、食物アレルギーなどに代表されるアレルギー疾患に悩まされている子どもの患者は多くおり、特に食物アレルギーは年々増加しているといわれています。

(公財)日本アレルギー協会は毎年2月20日を「アレルギーの日」、2月17~23日を「アレルギー週間」と定め、さまざまな普及啓発活動を実施しています。

○アレルギーの原因となる食物

アレルギーの原因となる食物は人によって異なります。1つだけではなく、複数の食物でアレルギー症状が出ることもあります。

原因となる主な食品は、鶏卵、牛乳、木の実類、小麦、落花生で食物アレルギーの80%を占めています。

その他にも魚卵、果物類、甲殻類、魚類、大豆、そばなどが原因の場合もあります。

○食物アレルギーの症状

アレルギーの原因となる食物を食べたり、触れたり、吸い込んだりすることで、さまざまな症状が起こります。

皮膚症状ではかゆみや赤み、蕁麻疹。呼吸器症状では咳や呼吸困難。消化器症状では腹痛や吐き気、下痢など、体のさまざまな臓器で現れます。

「意識がなくなる」「血圧が低下する」といった重い症状が出ることをアナフィラキシーショックといい、一刻も早く医療機関で治療する必要があります。

○観察すべきポイント

- ①何を食べたか ②どれだけ食べたか ③食べてから発症までの時間は?
- ④症状の持続時間は? ⑤症状の特徴は?
- ⑥食べるたびに症状を繰り返しているか?

特に子どもは症状を具体的に伝えることが難しいため、周りの大人が注意を払う必要があります。これから春の花粉症も増えてくる時期になります。症状が出た際には、医療機関を早めに受診し、子どもの症状に応じた適切な治療を受けてください。



参考:消費者庁「令和3年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」

問地域保健センター ☎048-256-1120 FAX048-256-2023

川口市の

官民連携地域情報ウェブサイト



TRIGO Kawaguchiとは

行政の情報だけでなく、地域やお店の情報など、さまざまな川口の情報が集まる川口市公式の地域情報ウェブサイトです。

イベント情報もチェック



川口市 広報課 職員による
ちょっとだけだ！ 市政情報番組

85.6 MHz City Information
FM Kawaguchiで放送中
放送日:平日の10分間...10:00、13:50、17:50、20:00

LINE 川口市 公式アカウント
@kawaguchicity

暮らしに役立つ ぜひご利用ください
きらり川口情報メール



音楽が広がってくれた世界

声楽家
声楽教室 STUDIO CANTIAMODIO
声楽教室主宰 根岸 千尋さん

声楽を楽器のように操り、歌唱を通じて感情や物語を多彩に表現する声楽家。そうした声楽家としてオペラの舞台へ出演するだけでなく、自らオペラやファミリーコンサートを主催するなど多岐に渡って活躍する根岸千尋さん。今年の新春交際会では、オペラの名曲を披露し、新年の門出を華やかな美声で彩った。

「自分が人前で歌っているなんて、小さい頃は想像もつかなかったです。内気で人前で話すことが苦手だった幼少期。3歳からピアノに親しみ、小学生でクラス合唱のピアノ伴奏を任せられると、少しずつ人前に出ることができるようになりました。中学校では先輩達の綺麗なハーモニーに惹かれ合唱部へ入部。歌唱への興味が高まった。中学2年生の時に親戚の結婚式で初めて聴いたオペラ歌手の「アヴェ・マリア」に心を揺さぶられ「私もあんな風に歌える人になりたい」と夢を抱いた。

「曲や役に応じてオーラを纏い全身で表現します」。舞台での息遣いや表情、立ち居振る舞いなどの繊細な表現は、これまで積み重ねてきた技術に指導で得た経験も加わりより洗練を極める。

昨年5月にはソプラノからメソソプラノへと声種を転向し、新たにスタート。臨んだ「第4回国際声楽コンクール東京」ではグランプリ部門で入選した。「今後はコンクールにも挑戦しながら、オペラ出演や地域での活動を増やし、多くの人に歌と音楽を楽しんでもらいたいです」と笑顔で語る。

「内気だった自分が歌と出会って表現する楽しさを感じることができたんです。音楽によって広がった世界で、声楽は根岸さんにとって欠かせない」。声楽を通じて歌と音楽で溢れた豊かな人生に、「歌への想いと音楽への愛情は、円熟し深みを重ねた歌声とともに、人々の心に柔らかに響き渡る。」(泰)

