



Date

準個室のご案内



大部屋(4人部屋)に間仕切り家具を設置し、プライバシーに配慮した準個室をご用意しました。木目調の家具や床材、温かみのある壁紙を取り入れ、落ち着いた雰囲気の中で療養していただける環境となっております。

【料金】 3,300 円(税込) / 日

【設備】 間仕切り家具(クローゼット・収納棚付) チェア、冷蔵庫、テレビ(カード必要)

詳しくは、入院サポートセンター<PFM>にてご相談ください。

※治療上、個室が必要な患者さんを優先させていただく場合がありますのでご了承ください。



準個室のご案内

最近の急な気温の変化には戸惑ってしまいがちですが、いつの間にか寒い冬になりました。そのために体調を整えるのにご苦労されている方も多いのではないかと思います。特に昨年は暑い時期が長く続き秋がはつきりせず、気づいたら急に寒くなってしまう暑さの印象が強く、我々がよく拝見する疾患に『尿路結石』があります。高温により汗をかいて尿量が減少したのがその大きな原因です。また、尿路結石は再発が多いのも特徴です。その原因は食事にあります。われわれは食事をすると食物を消化、吸収し、血液を通して全身に循環させています。そして、全身から集められた血液は腎臓でろ過され尿の元が作られます。尿路結石は尿の中のシュウ酸、リン酸、カルシウム、尿酸などが腎臓で複雑に絡み合って結晶化されたものです。その中で最も多いのはシュウ酸カルシウム結石です。これは尿中に排泄されたシュウ酸とカルシウムの原因はカルシウムにあるとも言われています。近年はシュウ酸のほうが必要であることが大半は食事により摂取され腸で消

水分とカルシウムをしつかり摂って尿路結石を予防しましょう

リレーエッセイ

外科系診療部長
戸邊 豊総



化・吸収されず、しかし、ほとんどは体に不要なものとして尿に排泄されます。一方、血液中のカルシウムはビタミンやホルモンにより一定の値に調節されており、カルシウム摂取が増えれば腸管から吸収するカルシウムはさほど増えず、尿中に排泄されるカルシウムはほぼ一定です。尿路結石の予防にはシュウ酸を含む食品を制限することが良いと考えられます。しかしながらシュウ酸を含む食品は多いのでこれを制限することはできません。シュウ酸の吸収量を減らすのに最も効果があるのはカルシウムを摂取することです。なぜなら、食事で摂取したシュウ酸は腸管でカルシウムと結合して吸収されず、便へ排泄されるからです。ところが、偏った食事や、カルシウムが不足しているカルシウムと結合できないシュウ酸が尿に排泄されてしまいがちです。そのため、カルシウムを多く摂りシュウ酸と結合させるのが良いのです。例えば、シュウ酸が多い、ほうれん草のおひたしにカルシウムを多く含むお豆腐やちりめんじゃこを載せて食べるのは日本人の古くからの知恵なのです。ちなみに日本人のカルシウムの必要量は1日600mgですが、できれば800mg摂るのが良いと言われています。皆さま、水分とともにカルシウムもしっかりと摂って、尿路結石を予防しましょう。