



今月のドクター **かわした泌尿器科クリニック院長 日本泌尿器科学会指導医・専門医**
川下 英三 先生

血尿について



川下 英三 先生

血尿とは

尿は腎臓で作られ、尿管を通過して膀胱に貯められます。膀胱にある程度、尿が貯まると、膀胱から脳に信号が行き、排尿が起こります。この腎臓から尿道までの尿の流れる道を尿路と言いますが、血尿はこの尿路系のどこかに、出血の原因となる病態(異常)があることを示しています。



血尿の程度と症状の有無

出血量が少量であれば**顕微鏡的血尿**(肉眼ではわからない)、多ければ**肉眼的血尿**と言います。だいたい尿中の血液量が0.1%(尿100ml中、血液0.1ml)以上になると肉眼で血尿とわかります。ちなみに1%以上の血尿になると、全量血液と思われるくらいの濃い血尿ですが、これが丸1日続いたとしても高々10~20mlの出血量であり、採血1回分の量と同じくらいです。少々血尿が続いたからといって貧血になることはめったにありません。

また出血量の多い、少ないによって原因となる病気を診断するのは困難です。他に何か自覚症状(痛み、発熱等)が加われば原因疾患を明らかにするヒントになります。

自覚症状を伴う血尿を**症候性血尿**、反対に自覚症状のない血尿を**無症候性血尿**と言います。何かヒントのある症候性血尿は比較的診断が付きやすいのですが、問題になるのは無症候性血尿で、情報量が少ないため、原因と思われる疾患を、尿細胞診、尿路エコー、X線検査、CT検査など一つ一つ丁寧に調べて行かなくてはなりません。

血尿を伴う病気は、腎炎などの内科的疾患をはじめ、尿路結石(腎、尿管)、尿路感染症(膀胱炎など)、前立腺肥大症、尿路癌(腎、膀胱、前立腺の癌)など沢山あります。一般に症状のある血尿では良性的疾患が多いのですが、無症状の肉眼的血尿では約1/3に癌が見つかります。また顕微鏡的血尿でも1~2%に癌が発見されます。



血尿が出て直ぐに止まることが多いのですが・・・？

確かに肉眼的血尿が長く続くことは珍しく、たいていは数回~数日で自然に止まります。ただし、これは破綻した(やぶれた)血管が生体の止血機構により修復され出血が止まっただけであり、血尿(出血)の原因となった病気が治ったわけではありません。尿路癌においても、同じであり、数ヶ月~数年して血尿を繰り返し、その間徐々に大きくなり、進行していきます。



まとめ

一口に血尿といっても、その原因は良性的疾患から癌までいろいろあります。また、その程度によって良性的病気、悪性の病気と判断できるものではありません。検診などで血尿を指摘された場合や1度でも自分で血尿を認めた時は、原因を明らかにすることが重要であり、尿路の精密検査を受けて下さい。



※かわした泌尿器科クリニック
広島市安佐南区東原 1丁目 1-2
シーブリーズ東原七番館 3階
Tel (082)832-2805



	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 15:00~18:00	○	○	○	/	○	/

休診日: 日曜、祝日、
木曜・土曜午後

片頭痛と食べ物



管理栄養士 中原 佳織

片頭痛で悩んでいらっしゃる方も多いと思います。食べ物と片頭痛は関係あるの？と思われるかもしれませんが食べ物によっては片頭痛を誘発するものがあります。今回は、片頭痛を誘発する食べ物と頭痛予防に有効な食べ物を紹介したいと思います。

片頭痛を誘発する食べ物

血管拡張作用がある食べ物は片頭痛を誘発しやすい！

① ポリフェノールを含む食べ物

赤ワイン、チョコレート

② チラミンを含む食べ物

チョコレート、チーズ

③ グルタミン酸を含む食べ物

カップめん、スナック菓子、うまみ調味料を使った料理



頭痛に良い食べ物

① ビタミンB2を含む食べ物

納豆、レバー、うなぎ、ヨーグルト、牛乳

② マグネシウムを含む食べ物

わかめ、ひじき、納豆、ごま、バナナ、アーモンド



食べ合わせには注意！！

片頭痛を誘発する食べ物を2つ以上食べると頭痛が起こりやすくなってしまいます。ワインを飲みながらチョコレートやチーズをつまむのは控えたほうがよいでしょう。

おすすめレシピ

納豆とひじきの和風オムレツ

材料（2人分）

- ・納豆…1パック
- ・卵…3個
- ・ひじき…1g
- ・小ねぎ…2本
- ・牛乳…大さじ3
- ・だし汁…大さじ3
- ・醤油…大さじ1

作り方

- ① ひじきを水で戻します。ねぎは小口切りにします。
- ② 卵をときほぐし、材料を全て入れて混ぜ合わせます。
- ③ フライパンに油をひき②を入れて半熟になったら箸でざっくりかき混ぜ、端からフライ返しで生地を折り返し、さらにひっくり返してできあがりです。

1人分 199kcal



けいこうほすいえき

経口補水液・ゼリー

アクアソリタ

◆経口補水液って何！？◆

普段の生活の中で、汗をかいたり、口の中や舌の渇きを感じたりすることがあると思います。そのような時に水やお茶での水分摂取では、電解質（塩素・ナトリウム・カリウムなど）がほとんどなく、体液が薄まるため、飲んだ水分を尿として排出しやすくなり、水分の吸収も遅くなります。

それに比べて、**経口補水液**は、体液に近い電解質のバランスや電解質の吸収に適した糖質バランスで出来ています。つまり、経口補水液を飲むことで、**水分の体内保持につながる**のです！

アクアソリタのいいところ

- ① 汗をかきやすい夏場だけでなく、乾燥しがちな冬にも適している。
- ② お子様から、お年寄りまで安心して飲める。
- ③ マイルドな口当たりの「りんご風味」や「ゆず風味（ゼリータイプのみ）」で**おいしく、飲みやすい！！**



アクアソリタゼリー
(ゆず風味・りんご風味)
¥132(税抜)



アクアソリタ
500mL
¥190(税抜)

ぜひ、お試しください！！