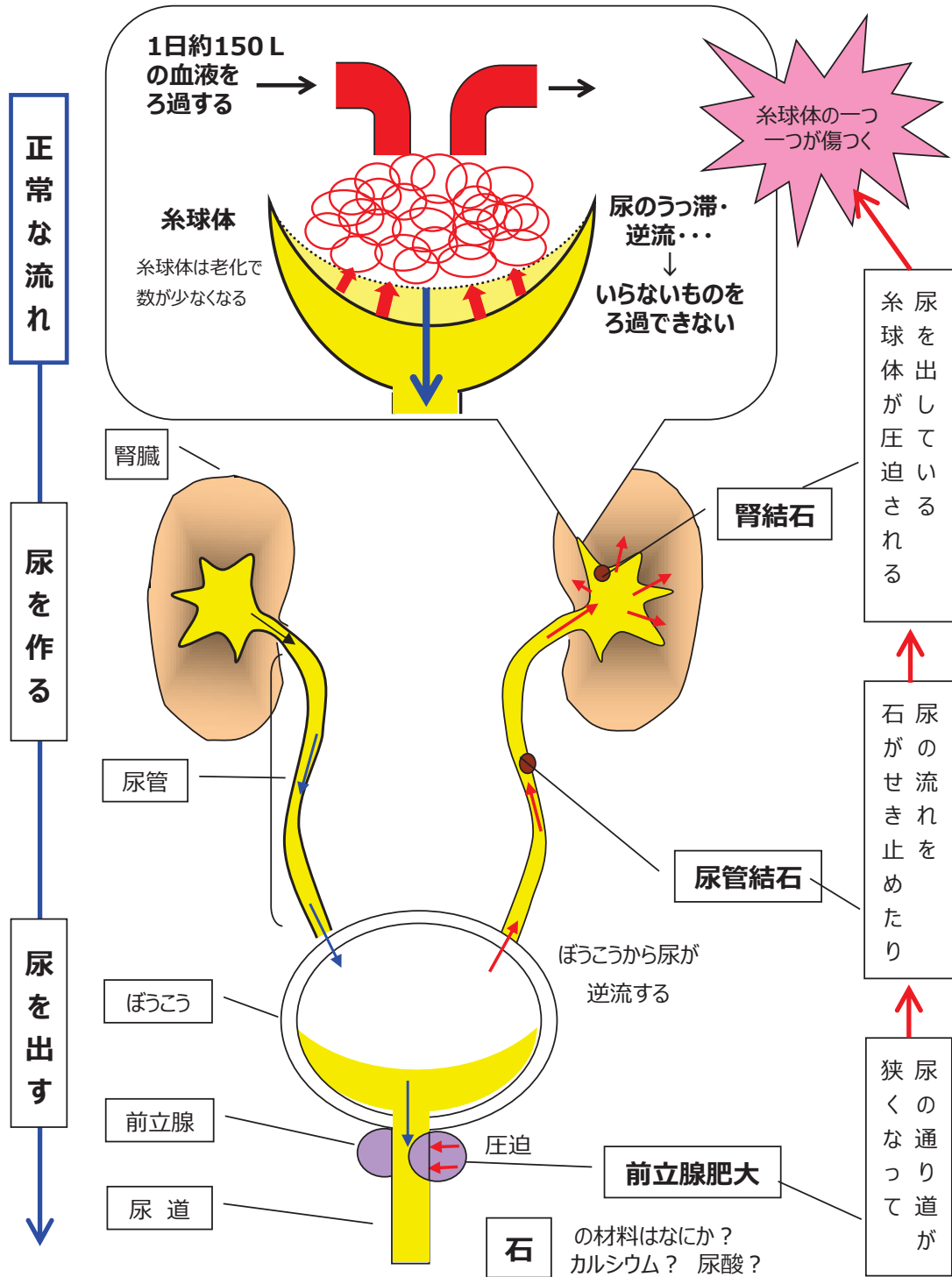


前立腺肥大、結石と腎臓

GFR（糸球体ろ過量）が低下する原因の中に結石や前立腺肥大があります



結石を予防するには・・・

- ① 食事以外に1日 2ℓ以上の水分摂取を行う（1日尿量を2ℓ以上にするため）
- ② 1日に必要な食事量の半分近くを摂る夕食中心型で、動物性蛋白質が多いと結石になりやすい
- ③ 夕食から就寝までの間隔を4時間程度あける
- ④ 尿をアルカリ化する食品（野菜など）をとる

（「尿路結石症診療ガイドライン 改訂版」より）