

尿路結石予防に 日々の健康に

ウラジロガシ茶



KINKI SAIN
キンキサイン株式会社

〒670-0964 兵庫県姫路市豊沢町156番地 姫路アドバンスビル8階
TEL : 079-280-3185 FAX : 079-280-3186

<https://kinkisain.co.jp>



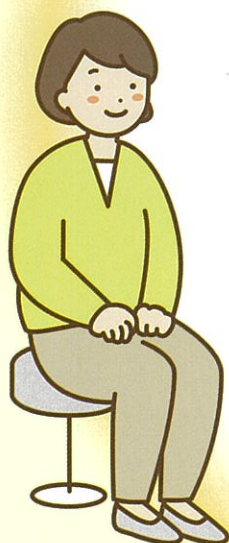
激しい痛みを引き起こすことで有名な尿路結石。

そんな尿路結石に対し、

古くから民間療法として用いられてきた
「ウラジロガシ茶」をご存じでしょうか？

この記事では、

尿路結石ができるメカニズムやその予防法、
そして尿路結石と「ウラジロガシ茶」との
興味深い関係についてご紹介いたします。



尿路結石ができるメカニズム

尿の中にはシュウ酸やリン酸、尿酸、カルシウムなどが含まれています。これらは通常、尿と一緒に排出されますが、摂取量が多すぎたり、尿の量が少なくて成分が濃縮されてしまったり、尿のpHの変化などが原因で結晶化していきます。それらが集まって大きくなったものが結石です。

結石は、腎臓に止まっている間はあまり痛みを感じません。気づかないことも多く、検査で発見されて初めて知るという方もいます。

しかし、何らかのきっかけで腎臓から落ちてくると血尿が出たり、激しい痛みが発生します。その痛みは胆石や膵炎と並び、「三大激痛」と呼ばれるほど。経験した方は誰もが「耐えがたい痛み」「二度と経験したくない」と語りますが、残念なことに半数近くが5年以内に再発すると言われています。

以前は中年男性に多かったこの疾患。食生活の変化とともに、今や若年層や女性にも増えてきています。年齢性別に関わらず、予防するには食事や生活習慣を見直すことが大切です。

尿路結石は、腎臓から尿道までの“尿路”に結石ができてしまう疾患です。



? 尿路結石の予防法とは ?

尿路結石の中で最も多いものが、シュウ酸とカルシウムが結合した「シュウ酸カルシウム結石」です。このシュウ酸の摂取量を減らすことが予防の大きな鍵となります。



多くのものに含まれているシュウ酸

シュウ酸が多く含まれる野菜や果物には、ほうれん草、たけのこ、さつまいも、ブロッコリー、カリフラワー、レタス、なす、バナナなどがあります。ピーナッツやアーモンド、チョコレートにもシュウ酸が含まれています。野菜類は尿をアルカリ化する作用があり過剰に摂らなければ摂取制限の必要はありません。

飲み物では、コーヒー、紅茶、玉露、抹茶、煎茶、ココアなどに多く含まれており、日常的に飲んでいる方は注意をしたほうがよいでしょう。塩分や砂糖の摂りすぎもよくありません。特に市販の清涼飲料水には砂糖が多く含まれているものもありますので気をつけましょう。

また、肉類などの動物性脂肪をたくさん食べると、尿が酸性化し結石ができるリスクが高くなります。

さらに、プリン体も尿酸をつくり出すことから結石の原因になり得ます。ビールやレバー、いわしや干ししいたけなど、プリン体が多く含まれるものを摂るときはその量に注意が必要です。1日あたりのプリン体摂取量が400mgを超えないよう気をつけましょう。



誤解されていたカルシウムの役割

シュウ酸はさまざまな食材に含まれているため、いくら普通の食事で気をつけようと思っても限界があります。しかし、少しの工夫で結石をつくりにくくすることは可能です。

水溶性であるシュウ酸は茹でると減少します。ほうれん草などの野菜は食べる前に茹でるとよいでしょう。また、カルシウムを毎食こまめに摂ることもおすすめです。以前はカルシウムを摂りすぎると結石ができと言われていましたが、その後の研究によってカルシウムが腸内でシュウ酸と結びつくことがわかってきました。シュウ酸を含む食材と一緒にカルシウムを摂れば、シュウ酸を便として排出することができるため、シュウ酸の吸収が抑えられ結石のリスクを減らせます。カルシウムは乳製品や小魚、豆類や海藻、緑黄色野菜に多く含まれています。和食中心のメニューに変えたり、デザートとしてヨーグルトを食べたりすると無理なくカルシウムを摂ることができるでしょう。

尿をアルカリ化するクエン酸も結石予防に役立ちます。ぜひ、柑橘類や梅干しを食事にプラスしてみてください。

また、水分不足も結石をつくりだす要因のひとつです。尿の濃度が高くならないよう、なるべくこまめに水分を摂りましょう。水道水やミネラルウォーターはシュウ酸が含まれていません。麦茶、ほうじ茶などもシュウ酸が少なく、そのような飲み物を1日に2Lほど摂るのが理想です。



健康は日々の積み重ねです。

尿路結石予防のため、この機会に体に摂り入れるものを見直してみてもいいでしょうか。

古くから民間療法として用いられてきた「ウラジロガシ茶」

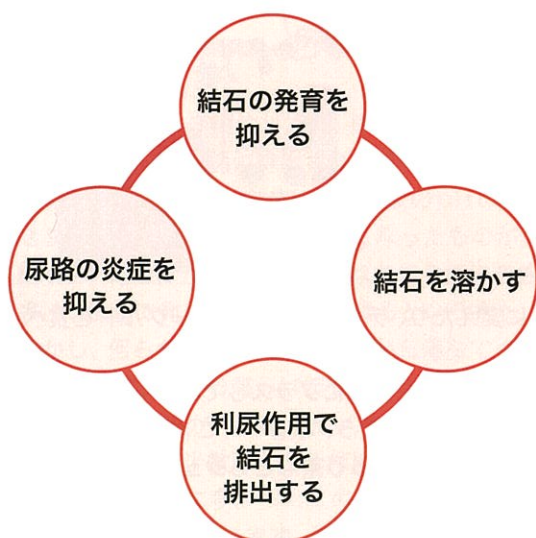
ウラジロガシ（裏白樫）はブナ科の常緑広葉樹です。葉の裏側が白く見えることからこの名で呼ばれるようになりました。日本では新潟県以南から四国、九州、沖縄にかけ自生しています。

徳島県内では、古くからこのウラジロガシの葉や枝を乾燥させてつくったお茶が「抑石茶」「流石茶」と呼ばれ、腎臓結石や尿路結石、胆石に対する民間療法として用いられてきました。

近年ではその評判が広く伝わり、全国的に親しまれるようになっていきます。結石に悩む方々が健康茶として愛飲しているケースも多く見受けられます。

ノンカフェインですから、胃を荒らすこともなく、就寝前に飲んでも眠りを妨げることもありません。ほのかな苦みと甘みが特徴の、体にやさしい飲みやすいお茶です。

ウロカルン (ウラジロガシエキス錠)の 効果とは



1959年、ウラジロガシの伝承に着目した徳島県内の医師たちが、結石に対する効果を確認しようと実験を行いました。

その結果、ウラジロガシに含まれるタンニンなどの成分が尿路結石を溶かし、膀胱結石が形成されるのを抑制することがわかったのです。

その後、この研究論文が学会で発表され、その効果が正式に確認されると、ウラジロガシは結石を排出する医薬品として活用されるようになります。それが「ウロカルン（ウラジロガシエキス錠）」です。

ウラジロガシエキスを含有する「ウロカルン」には、次のような効果があります。

- ・ 結石の発育を抑える
- ・ 結石を溶かす
- ・ 利尿作用で結石を排出する
- ・ 尿路の炎症を抑える

先人たちの教えが長い時を経て、今を生きるわたしたちを救う手立てになる——そう考えると感慨深いものがあります。

※ウロカルンは医薬品のため、購入には医師の処方せんが必要です