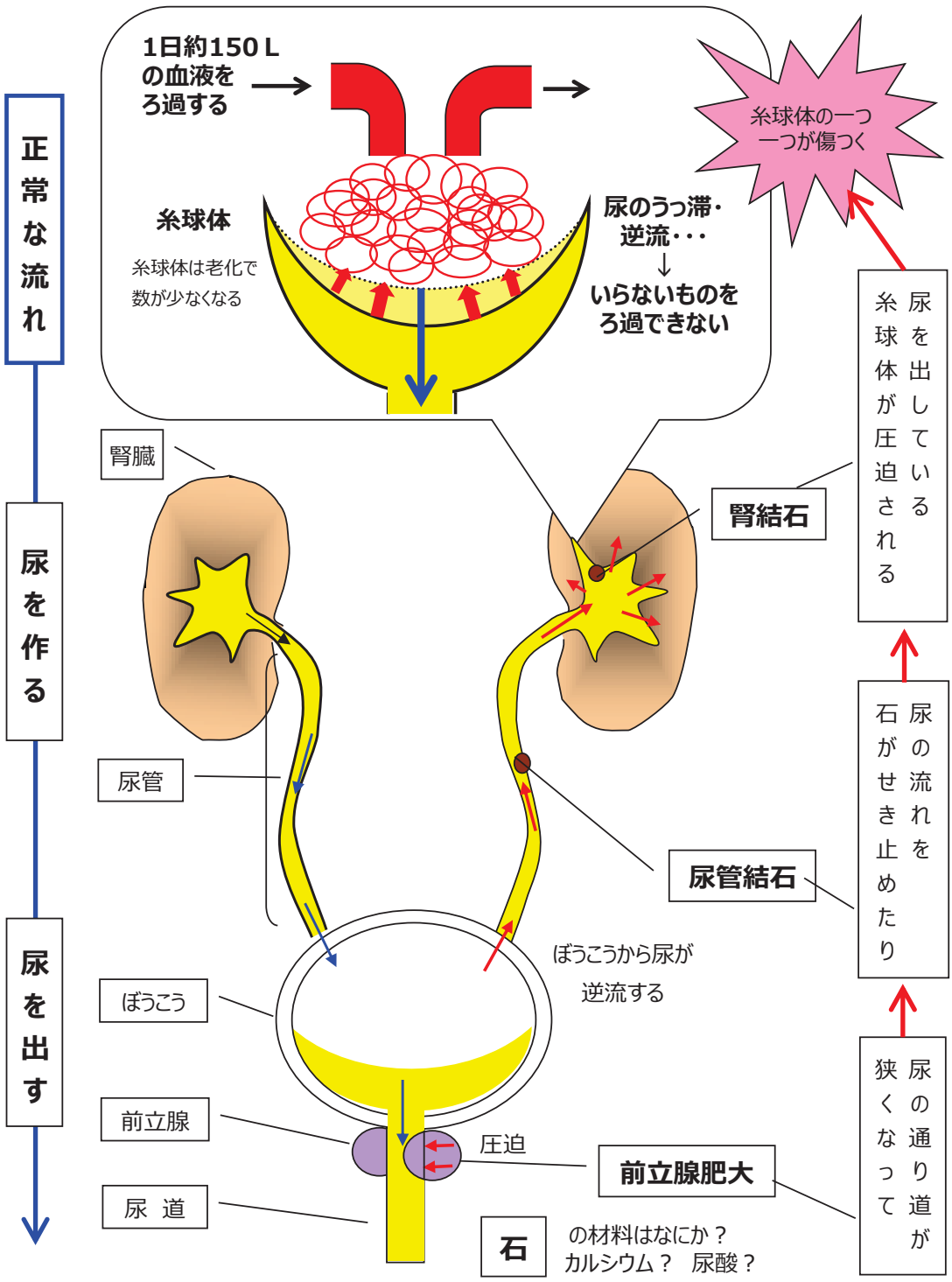
前立腺肥大、結石と腎臓

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る場合があります



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）
②1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）