



宇都宮だより

発行所
宇都宮病院
和歌山市鳴神505の4
TEL 471-1111
発行・編集：企画室

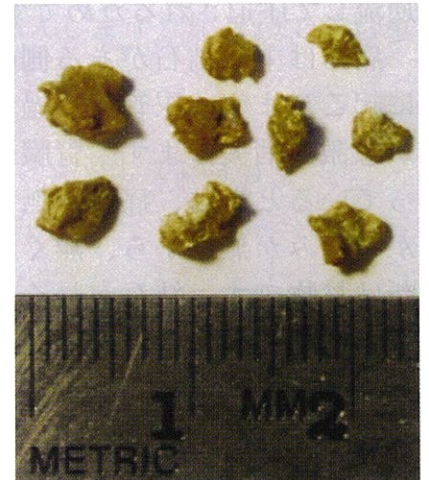
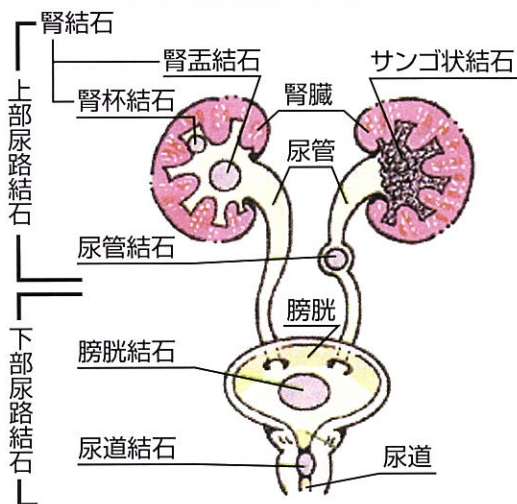
尿が通る道に結石が詰まると、起き上がれないほどの痛みで苦しむとよく言われる「尿路結石」、意外と経験された方は多いのではないのでしょうか？
今回は、誰にでも起こりうる「尿路結石」についてお話しします。

尿路結石

尿は腎臓で作られ、尿管を通して膀胱に運ばれます。この腎臓・尿管・膀胱・尿道など尿の通り道を尿路といい、尿路に結石が詰まって尿の流れを妨げる病気を「尿路結石」と言います。

結石ができた場所によって腎杯結石・腎盂結石・尿管結石・膀胱結石・尿道結石と呼ばれていますが、約95%が腎臓で結石が形成され、結石が尿管に下降したものです。

●尿路結石の種類●



尿路結石の一例（腎結石）

結石の成分には大きく分けて、カルシウム・マグネシウム・尿酸などがありますが結石の約80%は、カルシウムを主成分としたものです。

尿路結石は激しい痛みを伴い、10人に1人がなると言われるほど多い病気です。今まで男性に多い病気と言われていましたが、最近では女性にも増えてきました。その原因は、肉類や糖類などを取りすぎた食生活が考えられます。また一度尿路結石ができた人の多くは、何度も再発する割合が高いので気を付ける必要があります。

尿路結石の原因は？

尿路結石の原因は、肉類や糖類の取りすぎ・カルシウム不足・過度の飲酒などといわれています。カルシウムが不足すると結石ができる？逆じゃないの？又は以前は「ビールをたくさん飲んで石を流せ」とよく言うじゃないか？と思うかもしれません。

カルシウム結石のほとんどがシュウ酸カルシウム結石で、本来ならシュウ酸とカルシウムは腸の中で結合して、便として排出されます。しかしカルシウムが不足すると結合できなかったシュウ酸が尿に吸収されます。そこで尿中にあるカルシウムと結合して結石ができやすくなります。

お酒を飲みすぎると尿酸が増え、尿酸結石が出来やすくなるので飲みすぎには注意が必要です。また、お酒はシュウ酸を多く含むうえ、飲みすぎると脱水を招きやすく、尿が濃くなってかえって良くないと言えます。

肉類などの脂肪を多く取ると腸内でカルシウムと結合し、シュウ酸と結合すべきカルシウムが不足してしまうのもカルシウム結石ができる原因の一つです。

いずれにせよ偏った食生活をせず、バランス良い食事を心がけてください。

こんな症状に注意

尿路結石の主な症状は、痛みと血尿です。痛みは激痛で七転八倒の苦しみに起き上がれないほど痛く、冷汗や吐き気を伴うこともあります。あるいは全く自覚症状がない、又は鈍痛だけのこともあります。

症状は、結石の大きさや存在している場所により違います。激痛のときは結石が尿管などの狭いところに詰まって尿の流れが悪くなり腎臓に尿が逆流して圧迫されるためです。

痛みは主に結石がある側の側背部や腰、わき腹に起こります。尿管を通過するとこれまでの激痛が急激に消失します。腎臓や膀胱に結石がとどまっているときは、痛みが無いが鈍痛程度です。しかし痛みが無いから、無くなったからといって油断は禁物です。結石が長く残っていれば尿の流れが妨げられ、腎臓の機能を悪化させることもあります。必ず病院で結石が残っていないか検査してください。

血尿は、肉眼では気付かない、検査しなければわからないものもありますが、尿路の粘膜が結石によって傷つけられるためです。

最近トイレに行く回数が増えた、残尿感がある、尿が出にくいといった症状があれば早めに受診しましょう。また結石は再発しやすい病気なので定期的に検査をした方がいいでしょう。



検査方法

- 「尿検査」 血尿があるかどうかを調べます。
- 「超音波検査」「腎臓膀胱X線単純撮影」 結石の陰影があるかどうかを調べます。
- 「排泄性尿路造影」 造影剤によって結石の大きさや場所を調べます。

治療方法

尿路結石は、発症すると激痛を伴うことが多いので早急な対処が求められます。治療方法は結石がどこにあり、どれくらいの大きさかによって治療方法は異なります。

・薬物療法

5mm程度の結石なら自然排尿を促します。水分をたくさん飲み、利尿剤や尿管を広げる薬などを使用します。痛みには鎮痛剤を使って結石が自然に排出されるのを待ちます。

腎臓等で留まっている場合は、排石剤（ウロカルン）を投与して結石を小さくして自然排尿を促します。

・体外衝撃波結石破砕術

痛みがひどい・結石が大きい・血尿が続く・腎臓に障害が現れた場合に行ないます。最も負担の少ない治療法の一つです。体外の装置によって造られた衝撃波（音波の一種）を結石にむけて集中させ結石を砕き、砂状にして尿と一緒に体外へと排出させる治療法です。

・経尿道的尿管碎石術

経尿道的尿管碎石術は比較的結石が大きく、体外衝撃波結石破砕術では治療が困難な場合などに行なわれる治療です。全身麻酔または脊椎麻酔をした後、尿道口から結石の直下あるいは腎臓付近までワイヤーを留置し、そのワイヤーに沿って尿管鏡を挿入します。尿管鏡で結石を確認しながら、結石を鉗子・衝撃波・レーザーを用いて細かく破砕します。

※その他に手術療法もありますが体外衝撃波結石破砕術登場後は、激減しています。

予防・再発防止

結石は再発しやすい病気ですが、生活の工夫や食事に気をつけることで予防や再発防止ができます。

・水分をたっぷり

結石は、尿が濃くなるとできやすいので1日2リットル以上の水分をとりましょう。だからといって、アルコールを大量に飲むのは逆効果です。アルコールには酸性品が多く、ビールにはシュウ酸、さらには尿酸のもとになるプリン体が多量に含まれています。

日頃から「食後にはお茶を一杯よけいに飲む」ことを心がけましょう。

・カルシウムをしっかり取って肉類は少なめに

尿路結石の約80%は、カルシウムを主成分としたものであることは先に説明しました。尿中に出るシュウ酸を抑制するためにカルシウムをしっかり取って肉類は少なめにしましょう。

・塩分糖分は控えめに

塩分糖分の過剰摂取は尿中のカルシウム濃度を増加させます。

・穀物や緑黄色野菜をしっかり取る

結石の患者は穀物や緑黄色野菜が不足している傾向にあると考えられています。この2つには共通してマグネシウムや食物繊維が多く含まれています。これらは昔から結石を防ぐ因子の一つと考えられています。

・適度な運動

からだを動かすことで代謝や排泄をスムーズに行なえるようにします。そしてストレスも解消します。

・夜食の習慣はやめる

食事で採取した結石を形成するシュウ酸等の促進物は、食後2～3時間で尿中への排出がピークに達します。通常の人では就寝中は尿量が減少して濃縮された尿ができます。夜遅くに食事を取ると就寝時間と重なり、結石ができやすくなります。

日本人の多くは1日の栄養素の半分を夕食で摂取する夕食中心型です。できれば寝る4時間前からは食事は取らないようにしてください。



結石ができる原因は、まだ全てが解明されたわけではありません。しかし「食生活」「代謝」「ホルモン」が関係していることは確かであり、最大の誘因は食生活です。お話したように、食物の中に結石を作る成分があるように、それを抑制する成分もあります。どんな病気でも言えることですが、偏った食事をせず、バランスのよい食事を取って適度な運動をして規則正しい生活を送りましょう。

外来診察表

	月	火	水	木	金	土
1 診	院長	冷水	院長	冷水	院長	冷水
2 診	田畑	田畑	田畑	田畑	田畑	田畑
夕 診	院長	田畑	米田	山本	冷水	

※当院ではいつでも診療可能な体制を取っております。
(診療時間以外は念のため電話のうえ来院ください。)

診療時間
午前9時～12時 月～土
午後4時～7時 月～金

※往診を希望される方は、お気軽に窓口へ申し出てください。

医療法人 久仁会 **宇都宮病院**

和歌山市鳴神505-4
☎ 471-1111(代)

診療のご案内

診療時間

午前診療 午前9時～12時
夜間診療 午後4時～7時

診療科目

内科・胃腸科・呼吸器科・循環器科
肛門科・麻酔科・放射線科

※胃及び大腸内視鏡検査の予約、
随時受付しています。

当院への交通のご案内

車利用

日宮より東へ5分

バス利用

JR和歌山駅東口より
紀伊風土記の丘行き
団地西口下車すぐ