

シリーズ第28話

尿管結石を予防しましょう

尿管結石はその名の通り腎臓から膀胱に尿を送り込む管に石がある状態です。石といっても地面などに転がっているようなものではなく、体内で尿酸やシユウ酸カルシウムなどが結晶化してできたものです。

尿管結石の症状として代表的なものが、「激痛」です。脇腹を中心に「地獄の苦しみ」とまで形容されるほどの激しい痛みが突然襲ってくるのが特徴です。結石が大きくなると、尿管を内側から傷つけ、血尿となることで尿管結石の存在に気付くこともあります。

そのほかの症状としては、腎臓から膀胱へ尿が送られにくくなることで、尿量の減少や、ひん尿、残尿感などがあります。ひどくなると、結石によって尿管が塞がれ、「水腎症」を発症し、

腎機能を低下させる恐れがあります。

尿管結石は、症状があらわれながらでなくても検尿やレントゲン、CTなどにより診断が可能です。

治療法としては、基本的に小さな結石ならば鎮痛剤などを服用して自然に排出されるのを待ちます。自然排出が難しいような大きな場合には、体外衝撃波結石破砕術や、内視鏡手術、外科手術などにより結石を細かくしたり除去したりします。

結石ができてしまうのは、食事の偏りや過食、運動不足などが主な原因であるといわれています。一度発症し、治療を受けて結石がなくなっただとしても、それ以後今までと同じ生活を続けているようであれば、遅かれ早かれ再発してしまいます。



新城市民病院

副院長

鈴木明彦

(泌尿器科)

写真前列左

結石の再発を予防するためには、食生活の改善が早道です。

尿酸を生み出すたんぱく質やシユウ酸カルシウムのもととなるシユウ酸を摂り過ぎないように注意することが必要です。シユウ酸が含まれている食品は、ホウレン草などの葉物野菜やチヨコレート、紅茶などがあります。また、ビタミンCは体内で代謝されシユウ酸を作るので、過剰に摂取しないように注意しましょう。

結石の予防法については次のようにいわれています。

- 1 減塩
- 2 動物性たんぱく質を摂り過ぎない
- 3 ビタミンCを摂り過ぎない
- 4 寝る直前に食事をしない
- 5 1日の尿量が2リットル程度になるように水分を摂る

この5つのことが実行できれば、かなり結石形成を予防できます。

尿管結石でつらい痛みを味わうことがないように早期発見で早めに治療しましょう。それに、年に1度の健診で、血液検査や尿検査で尿管結石の有無を確認しましょう。

再発しやすい尿管結石は、1度痛みを起したら症状が治まっても必ず検査を受けましょう。結石が残っていないかどうかを調べる検査には、腹部X線検査や腎盂・尿管造影検査があります。詳しくは泌尿器科までお問い合わせください。

