

【尿路結石の予防】

尿路結石はきちんと予防すれば、発症リスクを抑えることができます。

「水分をしっかり補給する」

尿路結石を予防するため、1日2リットルを目安にしっかりと水分を補給しましょう。汗をかいた場合などはさらに補給しましょう。

「バランスの良い食事をしましょう」

適度な量のカルシウムを摂取することで尿路結石の予防になります。乳製品、大豆製品や小魚などカルシウムを含む食品を食べるとよいでしょう。反対に、尿路結石の成分のひとつであるシュウ酸を多く含む食品(紅茶、コーヒー、抹茶など)の摂りすぎに注意しましょう。

よくあるご質問

Q 痛みが消えました。どうしたらいいですか？

A 結石が尿管内に残っていても、時間経過により痛みが軽減することがあります。尿路に結石が詰まった状態が長期間続くと、腎臓の機能が悪くなったり、発熱して腎盂腎炎を発症したりすることがあります。結石と診断された場合は、結石が体外に排出されたことを確認することが重要です。

Q 再発する可能性はありますか？

A 尿管結石になったあと5年以内に再発する確率は50%とされています。何度も再発してしまう場合は、原因となる基礎疾患がないか、生活習慣に問題がないかなどをチェックし再発を予防しましょう。

Q どんな薬が処方されますか？

A 鎮痛剤や尿路を広げて結石を排出しやすくする薬など、患者さまの症状に合わせた処方を行います。

ご不明な点は北九州総合病院 093-921-0560にご連絡ください。



北九州総合病院は、「安全かつ適切な医療」「患者本位の医療」を実践し、健全なる地域社会の実現に貢献します。



DOCTORS

北九州総合病院広報誌

尿路結石について



泌尿器科部長
池田 洋



池田 洋
イケダ ヒロシ
泌尿器科部長

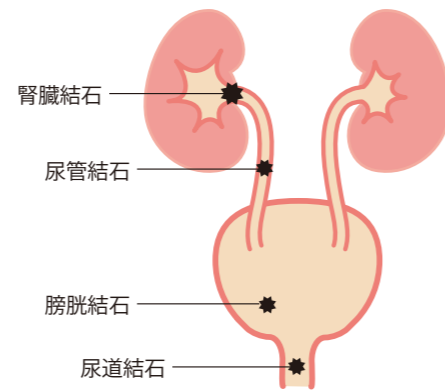
尿路結石について

突然の腰の痛みや血尿が出たら尿路結石のサインかもしれません。

結石の患者数は、年々増え続け、男性の7人に1人、女性の15人に1人が発症している国民病とも言える疾患で、人生の中で経験する三大激痛の一つとも言われています。治療しても80%~90%の方が再発するため、治療後の予防策も重要です。

【尿路結石とは】

尿路(腎臓から尿道までの尿の通り道)に結石ができる病気です。腎臓内にある結石は「腎臓結石」、尿管にある結石は「尿管結石」、膀胱内にある結石は「膀胱結石」、尿道にある結石は「尿道結石」と呼ばれます。



「尿路結石」の中でも特に痛みが強いのが「尿管結石」です。尿管には細くなっている部分が3ヶ所あり、その部分は小さな結石でも詰まりやすくなっています。「痛みの王様」と呼称されることもあり、突然の激痛にあわてて救急車を呼ぶ患者さまも大勢いらっしゃいます。

【尿路結石の原因と症状】

尿路結石の発症は中年以降の男性に多く、男女比は2:1と圧倒的に男性が多い疾患です。近年は女性にも増えてきており、また若年層の男性も発症することが多くなっています。そして、結石ができる原因は十分に解明されていません。しかし、結石ができる背景には、飲酒や飲料水不足、塩分やたんぱく質の摂り過ぎ、運動不足などの生活習慣が原因と考えられています。

尿路結石の症状には、腰部や腹部、下腹部、大腿部などに鋭い激痛が起こることが挙げられます。この痛みは、股関節から背骨まで続くことがあり、強くなると嘔吐などの症状が出ることもあります。また、排尿時に痛みや血尿、尿量の減少、腎臓の機能不全によって、血圧の上昇、頻尿、尿が出にくい、尿流が細くなるなどの症状が現れることもあります。結石は、すぐに生死にかかわる病気ではありません。しかし、痛みや排尿障害、血尿などにより、仕事や家事などQOL(生活の質)に支障をきたしかねません。“痛みがいつ起こるかわからない”ため、常に不安を抱えながら日常生活を過ごすこととなります。

【尿路結石の検査】

「尿検査」

尿中の異常な細胞や血液、尿路感染症を調べます。血尿以外に結石の成分を示す結晶の存在を調べます。

「超音波検査」

腎臓付近の結石の有無を診ます。放射線を浴びることがないのが最大の利点です。

「レントゲン検査」

X線(レントゲン)にて結石の場所と大きさを診ます。レントゲンに写らない結石も多くあります。

「CT検査」

尿路のどこに、どの程度の結石があり、それにより尿路がどのようなになっているのかを診る検査です。

【尿路結石の治療法】

尿管結石の治療法は、結石の大きさ、位置、症状の程度によって異なります。以下に一般的な治療法をいくつか説明します。

1. 自然排石/投薬治療

尿と一緒に結石を出す(排石)治療法です。十分な水分摂取により、尿の濃度を薄め、結石の形成を予防し既存の結石を排出しやすくすることができます。また、医師が処方する特定の利尿剤や鎮痛剤を使用して、結石の自然排出を促進することがあります。

2. 体外衝撃波結石破碎術(ESWL)

ESWLは体の外から衝撃波を当て結石を割る治療です。結石が細かく砕け、自然排出しやすくなります。日帰り~数日の入院で治療可能であり、負担の小さい治療法です。しかしながら、結石が固く碎石できない場合も少なくなく何度も治療を行うこととなる場合もあります。また、結石の大きさや位置によっても、複数回の治療が必要な場合があります。

3. 経尿道的尿管碎石術(TUL)

内視鏡を使用した治療方法です。尿道から細い内視鏡を入れて、尿管または腎臓の結石を見ながらレーザーで粉碎し、破砕片を回収できる治療です。数日~1週間以内の入院で治療可能です。

4. 経皮的腎碎石術(PNL)

内視鏡を使用した治療方法ですが比較的大きな腎臓結石に対して行われることが多い手術です。背中に小さな穴を開け、その穴から直接内視鏡を挿入して、腎臓内の結石を碎石し取り出す治療です。入院期間は、1~2週間程度になります。