



第2回

たかちゅうの 読むと体に 効く話

～いたみの王様!?あつ～い
夏に注意、尿管結石～

本格的な暑さを感じるようになってきたこの季節に、特に注意すべき病気があります。それは「痛みの王様」と呼ばれる尿路結石です。尿路結石は、腎臓から尿道までの尿路に結石が生じる疾患で、10人に1人が生涯一度はかかるといわれています。

尿の中には、血液中で不要となった物質(老廃物)が溶け込んでいます。その成分が固まり、結晶化したものが尿路結石で、多くの場合、腎臓の中にできます。石が腎臓にあるうちはあまり痛くありませんが、尿管に出て途中で挟まると痛みが生じます。痛みとして感じるのはわき腹や腰背部で、どんな気丈な人も救急車を呼ばざるを得ないほどの痛みです。さらに、発熱、吐き気、血尿などの症状が出ることもあります。

《どつすれば予防できる?》
①水分をこまめに補給すること(お茶・ジュース・アルコールは飲みすぎ注意!)
②シュウ酸を多く含む食材はゆでて食べる(ほうれん草、ブロッコリーなど)



③寝る前に食事をしない
④運動習慣をつける
尿路結石は、糖尿病、高血圧、痛風、脂質異常症などの生活習慣病の患者に多いことが分かっています。日頃から生活習慣に気を付け、水分をこまめに摂取しましょう。

《尿路結石の治療》
尿路結石の治療は一般に体外衝撃波結石破碎術(ESWL)と経尿道的良路結石除去術(TUL)があります。ESWLは比較的侵襲の少ない治療法ですが、結石の位置や硬さによって破碎効果にばらつきがあり、破碎できても碎石片が自然と流れ出るまでに痛みが出たり、碎石片が大きければ複数回の治療が必要になります。一方、TULは結石を内視鏡で直接確認してレーザーで碎石するので確実性が高く、同時に破碎した破片を摘出することが可能です。20mmを超える大きな腎結石は、数回に分けて碎石することもあります。サンゴ上結石や20mmを超える大きな結石については経皮的腎砕石術(PNL)で治療することもあり、手術についても相談することがあります。

予約・お問合せ 高島
平中央総合病院 ☎ 33936
7451。