

尿路結石

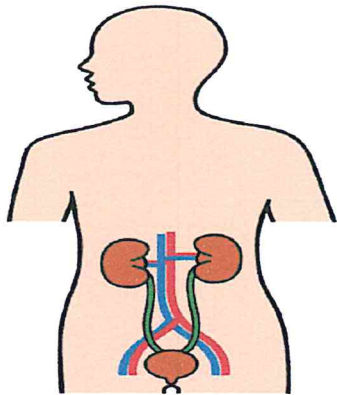
20～40歳代の働き盛りに多い NO、40

尿路結石とは。。。。泌尿器科の病気です。

尿は腎臓で作られ→尿管を通して→膀胱に溜まり→尿道を経て→体外に排出されます。

これらの器官に存在する結石を総称して**尿路結石**といます。そのうちの、腎臓と膀胱の間の尿管にある結石が尿管結石です。

結石がある場所によって腎杯結石、腎盂結石、尿管結石、膀胱結石、尿道結石などと呼んでいます。



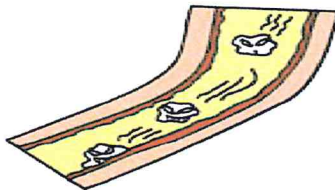
尿路結石は

尿中のカルシウム、尿酸、マグネシウムなどが腎臓で結晶化し、その結石の一部が尿管を下っていく途中につまってしまう、激痛を起す病気です。

<原因>

結石は、尿中の成分が結晶化して出来るものといわれていますが、約80%は原因不明です。

原因のはっきりしているものとしては、尿路感染や代謝異常、ホルモン、薬剤などがあります。



<症状>

突然襲う胸腹から下腹部の激痛や吐き気、嘔吐、頻脈、尿のごり、血尿がみられることが多い

最初は結石のある側の胸腹に痛みを感じる。続いて背中や大腿部にも痛みが出てくる。痛みの強弱が数分おきに、2～3時間続くなど。

<治療>

結石の大きさや出来ている場所、成分によって治療方法が異なります。

★結石による疼痛

鎮痛薬、鎮痙薬を使用

★小さい結石（約5mm前後の結石）

多量の水分摂取や輸液と利尿剤で尿道から

自然排出

★尿酸結石やシスチン結石

尿をアルカリ性に変える薬を投与し、結石を溶かす。

★大きな結石（1cm以上の結石）で自然排出が困難薬の効かない尿路感染症のある人激しい痛みがある人など

・体外から衝撃波を加えて結石を細かくし、自然排出させる。

・内視鏡や開腹手術によって結石を取り出す。現在は開腹手術はほとんど行われなくなりました。



■尿路結石で一番多いのが「シュウ酸カルシウム結石」（80%）です。これは体内に吸収された「シュウ酸」という物質が、尿中のカルシウムと結合して結石をつくります。（シュウ酸は小腸でカルシウムと結合して便として排泄されますが、カルシウムが少ないと腎臓に運ばれ尿中のカルシウムと結合する）

<予防> 生活の心得（結石は再発しやすい病気）

■結石は尿が濃くなると結晶が出来やすくなりますので、水分をたっぷり摂取しましょう。（水分を1日2リットル以上。ビールはシュウ酸や尿酸のもとになるプリン体を多く含むのでひかえましょう）



■シュウ酸を多く含むもの

ほうれん草、たけのこ、ナッツ類：ゆでるようにする
コーヒー、紅茶：ミルクなどを入れる

■カルシウムをたっぷり摂りましょう。（乳製品、小魚、大豆製品など）

カルシウム



■動物性蛋白質を摂り過ぎない（尿酸が増える）
肉、レバー、ハム、ソーセージ、かつお、さんまなど

■アルカリ性食品を摂りましょう（クエン酸を多く含むシュウ酸とカルシウムが尿中で結合するのを妨げる働きがある：野菜・海藻・酢・くだもの）



■寝る直前に食事をしない（睡眠中の尿は濃縮）
夕食に含まれている成分が睡眠中に尿に出ていくので結石が出来やすい。