

尿路結石

尿路結石は、かつては中年男性に多く、しかも患者数もそれほど多い病気ではありませんでした。しかし、厚生労働省の調査によると、1965年から2005年の40年間で患者数が3倍に増え、若い世代や女性にも増えてきているとの結果がでました。

現在では、年間約15万人が新たに発症し、一生のうちに男性で7人に1人、女性では15人に1人が1度は尿路結石になるといわれるほど身近な病気となっています。

この原因の一つには、食事の欧米化が考えられます。

脂っこい物、甘い清涼飲料水の摂りすぎは、結石がつくられやすくなるのです。



<尿路結石とはどのような病気？>

尿路結石とは、腎臓で出来た結石が尿道までの間に留まり、痛みなどの症状を引き起こす病気です。結石の留まる部位により、腎臓結石・尿管結石・膀胱結石と呼ばれています。

その中で「腎臓結石」と「尿管結石」が、日本で約96%を占めています。

腎臓に結石が留まっている状態では、自覚症状がなく検診の超音波検査でわかる場合が多いです。

また、尿管結石は細い管に結石が詰まるため激痛の場合が多く、時には嘔吐するほどです。

ほおっておくと、尿が流れにくくなって腎臓が腫れて腎盂腎炎^{じんぼうじんえん}を起こしたり、両側の尿管が結石で詰まった場合は、腎不全を起こす危険もあります。

<結石はどのようにしてできるのでしょうか？>

結石は、尿中の成分が結晶化したものです。

結石の80%は、シュウ酸カルシウムとリン酸カルシウムからできています。

シュウ酸は腸内でカルシウムと結合し、便となって体外に排出されます。しかし、脂身の多い肉などの食事は、シュウ酸の量を増やします。排出しきれなかったシュウ酸は、尿中でカルシウムと結合し、オステオポンチンの働きで溶けにくい結石となります。

このオステオポンチンは、コレステロールの多い食事で増加します。

欧米化の食生活により、結石の患者数が3倍に増えた原因が、これで理解できます。

<尿路結石の症状>

- わき腹の激痛・陰部・大腿内側への放散痛（痛みは強弱波のように繰り返す）
- 冷や汗
- 嘔気・嘔吐
- 血尿・頻尿・残尿感

<診断方法>

- 検尿検査
- 腹部レントゲン（KUB）
- コンピューター断層撮影（CT）
- 排泄性腎盂造影



<治療方法>

結石の大きさや場所により治療方法が決まります。

小さい結石の場合は、水分を多く摂り結石の排出を促す薬を使い、尿と排出するのを待ちます。大きな結石の場合は、外科的治療が検討されます。

【外科的治療方法】

体外衝撃波結石破砕術 エックス線・超音波で結石の位置を確認し、体外から結石に衝撃波を当てて結石を砕きます。

経尿道的結石破砕術 尿道から尿管鏡（内視鏡）を挿入して結石を除去したり、内視鏡の先端からレーザーを照射することにより、結石を砕いて自然に尿として排出させます。

経皮的結石破砕術 比較的大きな結石や尿管狭窄などで、自然に尿から排出しない可能性のある場合は、わき腹から内視鏡を挿入し、結石を鉗子で摘出したり超音波装置で破砕片を吸引します。

<予防方法>

- 食後就寝まで4時間はあける

寝ている間は水分補給がなく、尿に老廃物が溶けすぎて結石ができやすくなる。

- シュウ酸の多く含むものを控える

脂身の多い肉

ほうれん草・筍は食べ過ぎない。（茹でることでシュウ酸が減る）

- 積極的に摂取したほうが良い食べ物

小魚・海藻類・青背の魚は抗酸化作用で結石が予防できる。

- 食事以外に20以上の水分を飲む

結石は、大変再発しやすい病気です。またメタボリックシンドロームの入口といわれているように、食生活が大きな原因です。

結石をつくらないためにも、バランスの良い規則正しい食事をこころがけましょう。