

MEN'S Health

メンズヘルス



King of pain

尿路結石 —その対処法

突然、腰の背中部が七転八倒するような痛みに襲われる尿路結石。夜中や早朝に発症することが多く、その痛さは3大疼痛の一つで「King of pain」痛みの王様とも言われています。夏に患者数が増えるという尿路結石について、全国でも有数の治療実績を持つ、平尾病院の平尾周也院長(50)に話を聞きました。



平尾周也院長

協力
平尾病院
橿原市兵部町6-28
☎0744・24・4700
※尿路結石治療センターを
設け、夜間の診療にもできる
限り対応している

食生活の欧米化など 生活習慣病の一疾患

尿路結石とは尿を作る腎臓で石ができること。その石が移動して尿管で詰まると尿の流れが悪くなり、腎臓が腫れることで急激な痛みに襲われます。尿が濃縮される夜間や早朝に発症することが多く、さらに夏は汗をかくことで脱水症状になり、尿が濃くなることで石ができやすくなります。仕事でトイレの回数を減らすために水分を控えている人も石ができやすい傾向にあります。

男性の7人に1人、女性の15人に1人が一生に一度かかるといわれています。女性に少ないのは女性ホルモンが影響しているといわれています。閉経後は男性と同様の確率でかかる可能性があります。

罹患率はこの10年で

よい食事で腹八分目

約1・6倍になっていきます。その要因としては、食生活や生活様式の欧米化、人口構成の高齢化があげられ、生活習慣病の一疾患と捉えることができます。また5年以内の再発率が45%と高くなっています。

バランスよい食事を 水分は1日2ℓ以上

尿路結石の予防には食生活が重要。石の成分はほとんどがシウロ酸カルシウムです。ホウレンソウやタケノコなどシウロ酸を含む食材が控えた方が良いでしょう。カツオ節やワカメと一緒に取ることで腸の中で結びつき、大便として排出されます。コーヒーや紅茶にもミルクを入れることで石はできにくくなります。

1日30品目のバランスよい食事で腹八分目

よい食事で腹八分目

《予防となる食材》

海藻、納豆、豆腐、青魚、乳製品、小魚、緑黄色野菜、ゴマ

《控えた方がよい食材》

ホウレンソウ、タケノコ、チョコレート、コーヒー、紅茶、ココア、脂身の多い肉、サツマイモ、バナナ、ピーナッツ、アーモンド、玉露、プリン体の多い牛レバー、あん肝、カツオ、グルマエビ、イワシ、ビール、紹興酒

※すべてを控えるのは難しいため、1日30品目のバランスよい食事で腹8分目が望ましい。また組み合わせによって体外に排出されやすくなることもある

抑えておくことが大切です。また食事以外に1日2ℓ以上の水分をとることも、適度な運動も必要です。また食事を3〜4時間は寝ないこと。食べてすぐ寝ると石ができやすくなります。

治療は状況に応じて それぞれのメリット

治療方法としては、鎮痛剤などを利用して尿と一緒に自然に石を出す自然排石療法と、

体外衝撃波結石破砕治療または内視鏡的結石砕石術が中心となります。

体外衝撃波結石破砕治療は麻酔の必要もなく、すぐに治療できるメリットがあります。が、確実に石を砕いて体外に出せるというものはなく、場合によっては何度も繰り返す必要があります。内視鏡的結石砕石術は尿管から内視鏡を通して、レーザーで石を砕いて取り出すという治療で、麻酔をして3〜4日の

から内視鏡を通して、レーザーで石を砕いて取り出すという治療で、麻酔をして3〜4日の

たかが石されど石 放置すると重症化も

事前に発見が難しい病気ですが、検診で腎臓のエコーをすれば石ができていないのが見つかったり、また血尿と血が混ざった尿が出てくることもあります。石ができておくと、閉塞性腎臓病(じんこう)腎炎になる可能性もあり、菌が全身に回ると命に関わることもあります。また尿路結石と誤っていた症状が、大動脈解離や卵巣萎縮(ねんてん)、子宮外妊娠、急性虫垂炎など、ほかの病気の場合同じです。

最近では若い人にも増えています。とにかく水分をしっかり取り、血尿やちよつとした痛みでもあれば、すぐに医療機関を受診しましょう。