

# 泌尿器科の かかりつけ 医

神楽岡泌尿器科 渋谷 秋彦 院長

す。結石が自然に排出されれば治癒となり、痛みは消失しますが、結石が大きく自然排石が期待できなければ、手術で結石を取り除いたり細く砕いて自然に出るようにする必要があるとなります。

## 尿路結石は確実に 予防できる

尿にはカルシウムやマグネシウムといったミネラル成分がたくさん含まれていて、結石形成を起こすのは必然のことです。トイレ掃除をしないと尿石が付着するのと同じです。

おしっこや排尿にかかわる泌尿器科で、時間外や緊急でご相談を受ける代表的なものに、尿管結石があります。左右どちらかの背部から下腹部にかけて急に激的な痛みが起こります。この側腹部痛と合わせて検尿で血尿が見られると、この尿管結石を疑うことになりま

## 尿路結石について

と周囲に結晶成分が付着して大きくなるのです。結石ができることが必然であれば、その予防は「小さいうちに流し出すこと」、これにつきま

す。尿路結石は確実に予防できる病気ということです。

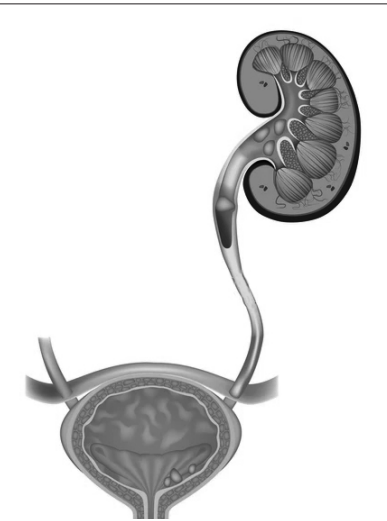
ただ、尿路に先天性の奇形などで形態に異常がある場合、尿を作り出す腎臓から尿管への尿の移動が妨げられ、尿流の停滞が起こり結石形成の原因となることがあります。また、排尿異常など

で膀胱に残尿があるような場合も同様です。このような場合は、原因となる異常を治療する必要があります。

## 夏は結石に注意！ しっかり水分補給を

夏は気温が高く発汗があり、結石を作りやすいと考えられています。熱

中症予防もかねて、常に水分補給の習慣をつけてほしいと思います。尿管結石を作りやすくする、かつ流れやすくするという観点から、1日の適当尿量は2000mlと言われています。1日食事以外で2000mlを摂取するのは大変なことです。夜間に大量に飲水すれば夜間頻尿などの不都合な症状が出てくる可能性もあります。



尿管結石は形や尿管の太さ、痙攣の程度などによって自然排石が困難になり手術が必要になることも

いつもお話ししていることですが、1時間にコップ1杯、200mlを少しずつ、朝から夕食までです。涼しい日は温かい飲み物をお勧めします。体が冷えると尿意が強くなりますからね。

渋谷 秋彦 ● しぐや あきひこ 1961年旭川生まれ。80年道立旭川東高等学校卒業。88年札幌医科大学卒業。札幌医科大学付属病院、砂川市立病院、北見赤十字病院勤務などを経て2003年11月に「神楽岡泌尿器科」開院。日本泌尿器科学会（専門医）、老年泌尿器科学会、日本泌尿器内視鏡学会所属。著書に「気持ちいいオシッコのすすめ」（現代書林刊）。

結石の原因として、メタボリックシンドロームのような生活習慣病が関係していることが分かっています。高尿酸血症や塩分過多による高血圧、アルコールの飲み過ぎなども関係します。アルコールは尿酸値も上げますが、その分解過程で水を消費し、脱水傾向（尿が濃縮されるといふことです）を引き起こします。

現代人はカルシウムが不足しているとされています。ストレス、イライラの原因にもなるとされていますが、皆さん、十分にカルシウムがとれていますか？ 結石の成分は日本人ではシユウ酸カルシウムが多く見られますが、これは腸から体内に吸収されたシユウ酸が、尿の中で尿中のカルシウムと結合することにより、腸の中でこれらが結合すれば、便の中に出てしまいますね。ホウレン草のおひたしにかつお節やちりめんじゃこ、ココアやチョコレートと一緒に牛乳、昔から理にかなった対策が工夫されているのですね。

### 定期的な検査で石の有無をチェック

メタボ体型の方は、尿の検査で血尿がないかどうか、小さい結石ができていないかどうかを調べてみては如何でしょうか？ 通常の単純レントゲンや超音波検査では、確認できない結石もあるのですが、CT検査では確実に見つかることができます。脂肪肝や内臓脂肪、結石の確認にぜひ一度受けてみてほしい検査です。他臓器の病気の早期発見にも繋がります。

結石の大きさはさまざま。脂肪肝、内臓脂肪、結石の確認のためには早めに検査を



小さな尿管結石に対しては、レーザーによる経尿道的手術が行われます。尿管や腎盂内の結石をレーザーで砕き、この場合はほとんどの破砕片を内視鏡で確認して取り除きます。時間はかかりませんが、確実に結石を取り除くことができる治療法です。今はレーザーの碎石力

や尿管内視鏡の細さや操作性も向上していて、結石除去能力が高くなっています。痛みがないからと結石を放置することなく、痛みが出る前に小さいうちに結石を取り除く選択肢もあると思います。

自然に出ると予想される結石の大きさでも、その結石の形や尿管の太さ、痙攣の程度などにより、自然排石が困難なことがあります。痛みが持続したり、熱が出てきたりして全身状態が悪化してしまうこともあります。これらの症状は予期せず急に起こるものです。実は尿路結石も、痛みの出る前の早期対応が理想的なのです。当院では、電話やメールによるご相談もお受けしています。ぜひご利用ください。

医療法人

## 神楽岡泌尿器科

院長 渋谷 秋彦

- 日本泌尿器科学会泌尿器科専門医
- 日本性機能学会会員

旭川市神楽岡5条5丁目1-25(プラタナス並木通り沿い) **駐車場完備**

**☎0166-60-8580** FAX.0166-60-8582

ホームページ <http://www.kagu-uro.or.jp/>

■診療科目 泌尿器科

■診療時間

月火金 / 9:00~12:30  
14:00~18:00

水木土 / 9:00~12:30

■休診日 日・祝日

大正橋

石井整骨院

きんち小児科

セニイレフン

神楽岡五条郵便局

神楽岡泌尿器科

山下内科循環器科

Hair OBJET

←至上川神社 プラタナス並木通り 至旭川医大→