

セーノ!ホスピタル 只今、診療中

別府湾腎泌尿器病院 病院長

佐藤 文憲 FUMINORI SATO

平成2年(1990年)大分医科大学(現大分大学医学部)卒業。大分大学腎泌尿器外科学講座准教授を経て平成30年(2018年)1月より現職。大分大学臨床教授・特任教授を兼任。泌尿器科。

泌尿器科

痛いだけじゃない「尿管結石」



身近な人のつらい尿管結石の経験談を聞いたことがある、あるいは自分が病院や検診で腎臓に石があると言われた方は多いのではないのでしょうか？腎臓や尿管の結石（総じて「尿路結石」と呼びます）は生涯、男性では7人に1人、女性だと15人に1人がかかり、2人に1人は再発する厄介な病気です（尿路結石症診療ガイドライン第2版）。

痛いかどうかは石の場所次第

腎臓の中には十分なスペースがあるため腎結石は症状がありませんが、結石が細い尿管に移動すると急に尿の流れが途絶え、症状が現れます。尿管結石の発症時は背中から脇腹、時に下腹部にかけて身の置き場がない程の痛

みと、激しい吐き気に襲われます。あの程度は鎮痛剤が効果的で、痛みは数時間程度でいったん治ります。その後、小さな尿管結石は尿と共に自然に排出されることもあります。長い間尿管の中にとどまれば、腎臓の機能が低下してしまう恐れがあり、痛みの治った尿管結石は要注意です。数ミリ大の結石でも1カ月以上排出されなければ医師と相談の上、適切な治療を受けることが勧められます。

腎結石の成因

結石ができる仕組みは複雑ですが、尿中の成分が溶けきれないことが主因と考えれば理解しやすいでしょう。飽和食塩水の実験で、食塩の結晶が析出する現象に似ています。腎臓は体内

の水分量に応じて尿の濃さを調節しますので、体内の水分が不足すると尿路結石ができやすい状態となります。また、結石の成分はリン酸カルシウムやシュウ酸カルシウム、尿酸が多く、これらの結石は糖尿病、肥満、メタボリック症候群や高血圧との関連が知られており、尿路結石は生活習慣病の一つと捉えることもできます。

重要な再発予防

暑い夏はもちろん、一年を通じて尿量が低下するほどの脱水にならないよう注意しましょう。一度でも尿路結石を指摘された方は、普段から水やお茶で十分な水分補給に努めましょう。過食や偏食、あるいは過度なアルコール摂取を控えることも重要です。一般にカルシウム結石の患者であつてもカルシウム摂取は控えずに、塩分の取りすぎに注意して、クエン酸やマグネシウムを多く含む食事が望まれます。また、自身の結石成分を知ることが重要で、再発予防に内服薬が必要なこともあります。不安のある方はかかりつけ医に相談し、必要であれば専門医に紹介してもらってください。