



あけましておめでとうございます、泌尿器科外来です。
今回は泌尿器科の病気で多くみられる『[尿路結石](#)』についてお伝えしたいと思います。

【尿路結石とは】

腎臓、尿管、膀胱、尿道にある結石のことを言います。大部分が腎臓・尿管の結石を占め、男女比は2～3：1で、20歳代以降の発症が多いとされます。発症の要因はさまざまですが、食事内容や気候、職業、地域、遺伝などの要因が複雑に絡み合っていると考えられます。

【症状】

・腰背部の強い痛み、違和感 ・肉眼的な血尿

そのほか、健診等でCTやエコーを撮ったら結石が見つかった、顕微鏡で血尿を指摘されたなど、痛みがなく泌尿器科受診をする患者さんが多くいます。

【検査】

検査は主に尿検査、腹部レントゲン、エコー検査、CT撮影などを行い結石の大きさや位置を診断します。CT撮影では結石の硬さも分かるため、今後の治療選択の指標になります。

【治療方法】

①薬物療法

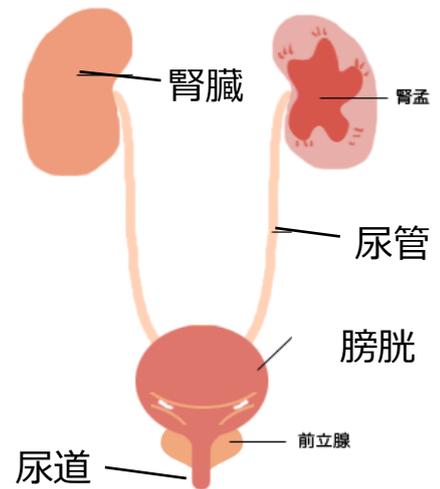
検査の結果から、自然に石の排出が見込める場合は、排石を促す薬が処方されます。痛みが生じている場合は、鎮痛剤の点滴や薬が処方されます。

②手術療法

検査の結果から、結石の位置、硬さによって手術方法が選択されます。分類は大きく2種類あります。

1)体外衝撃波破砕術 費用：約90,000円(3割負担・日帰り)

衝撃波を身体の外から結石にあて、結石を砂状に破砕する方法です。通常30～60分の治療で3,000～5,000発の衝撃波を当てます。破砕された結石は、多くは尿とともに自然に排泄されます。



2) 経尿道的尿管碎石術（レーザー術）費用:約 160,000 円（3割負担・2泊3日）

先にあげた衝撃波で破碎できないような大きさ、硬い尿管の結石に対し行います。全身麻酔が必要となります。尿道から内視鏡を挿入し、尿管内の結石をレーザーで細かく砕き、砕いた石を回収する方法です。その他、**経皮的腎碎石術**という直径 20mm 以上の腎結石などに対し行う手術方法もあります。

【結石再発予防の注意点】

尿路結石は**再発する可能性が高い病気**です。

また**生活習慣病**の一つと考えられるため、日常生活の改善も必要となります。

結石の成分は**尿酸結石**、**シュウ酸カルシウム結石**が主ですが患者さんによって異なります。

石の成分によって予防方法も若干異なりますので、排尿時に石と思われるものが排出されましたら、泌尿器科外来に持参して下さい。成分検査を行います。

★結石予防の三カ条★

①水分をしっかりと取りましょう

1日に**1～2リットル**ぐらいを目安に、こまめに水分を摂取するようにしましょう。種類としては、水、麦茶、番茶、ほうじ茶がお勧めです。ジュースやスポーツ飲料は糖分が多く、コーヒーや紅茶、ウーロン茶、ビール等は結石の元になる成分が多く含まれるため注意が必要です

※他の病気で水分摂取に制限がある方は、制限範囲内で行ってください。

②適度な運動をしましょう

③食事に注意しましょう

尿酸結石の方はプリン体を控えることが大切です。プリン体は動物性たんぱく質や動物の内臓（レバーなど）、ビールに多く含まれます。

シュウ酸カルシウム結石の方はシュウ酸を多く含む食品（ほうれん草、たけのこ、チョコレート、紅茶など）を控えることが大切です。またシュウ酸を含む食品を摂取する場合はカルシウム（乳製品、大豆製品、海藻類、小魚）と同時に食べていただくと、腸の中でシュウ酸を減少させる効果があるため一緒に摂取するとよいでしょう。



×ビール+焼き鳥美味しいけれど・・



◎たけのこ+わかめ



◎紅茶+ミルク

★食後すぐに就寝すると結石ができやすくなります。**食後3時間**は空けて寝るようにしましょう