

日野病院 病院長 孝田 雅彦



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

経験する頻度が高い疾患 尿路結石

「突然、背中から脇腹にかけて激しい痛みがおこり、脂汗がでて、トイレに行くとき赤い尿（血尿）ができました」このような症状で救急受診される患者がおります。

まず、考えられるのは尿路結石です。尿路結石は男で7人に1人、女で15人に1人が経験する非常に頻度の高い疾患です。尿路結石の痛み（腎臓痛）は激烈で、じっとしておれず、歩き回ったり、身をよじったりします。この痛みが1〜2時間続き、一旦収まっても排尿されるまで周期的に繰り返します。

痛みの場所は結石の部位により異なりますが、脇腹、背中、下腹部、陰囊の方にも広がります。この痛みもおしつこの通路である尿路に石がつかまることにより起こりますが、ここに細菌が入ると発熱を併発し、尿路系の内圧が上昇すると血液中へ尿が逆流し、細菌が血中に入ることによって、敗血症、敗血症性ショック、死亡にまで至ることがあります。

特に、高齢者では痛みの症状が軽くても感染を合併することが多く、重篤になりやすいので注意が必要です。

水分不足、脂肪の多い食事が原因に

では、結石はどうしてできるのでしょうか。

尿路結石の種類は85%がシュウ酸カルシウム、10%が尿酸です。尿が濃くなると、尿中のシュウ酸、カルシウム、尿酸が析出し、かたまり石となります。したがって、水分を控えたり、汗をかいて脱水になると起こりやすくなります。

また、脂肪の多い食事は

腸で脂肪がカルシウムと結合するため、通常はカルシウムと結合して便中に排泄されるシュウ酸が血中に取り込まれ、尿に排泄されたときにカルシウムと結合して、結石を作ります。つまり、脂肪の取り過ぎは尿路結石の原因となります。

結石ができてしまったときはどうすれば良いでしょうか。5ミリ以下の小さな結石は、水分を多く取れば自然に尿中に排泄されることもあります。しかし、痛みが出た場合は治療が必要で、5ミリを超える結石は自然に排尿されることは困難なので、体外衝撃波破碎療法や内視鏡を尿道から挿入し、結石に直接レーザーを用いて破壊して排出します。

結石は再発率が高く、治療後は予防が大切です。水分を多く取ること、脂肪摂取を減らすこと、シュウ酸を多く含む食品（ホウレンソウ、タケノコ、ナス、ピーナッツ、コーヒ、紅茶）を摂取するときは、カルシウムを多く含む食品（乳製品、エビ、カニ、小魚）を同時にとってください。

腎臓痛を経験した人は二度と経験したくないと言います。皆さんもぜひ予防に努めてください。

