



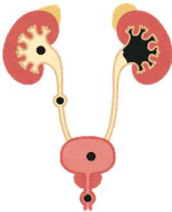
## 環境保全・改善委員会のアップ UP 通信 11月号 Vol.133

みなさん、健康診断の結果はどうでしたか？健康第一と思っていても、ついつい悪い習慣が抜けなくて、自分や身近な人が病気になった時に、ドキッとしたりしますよね。先日、ワイドでもヒヤリとしたできごとがありました。「身体の中にできる石」のこと、是非、自分事として一緒に考えてみませんか？

### 身体の中にできる石

「身体の中にできる石」には、【唾石】【胃石】【耳石】【膀胱石】など様々な種類があります。“不摂生がたたると石ができる”というイメージがあるかもしれませんが、実は理由がわかっていないものもあり、無症状なものから激痛を伴うものまで症状も様々。今回は、**男性の7人に1人が発症すると言われていた【尿路結石】**にスポットをあてます。

### 尿路結石とは



尿は腎臓で作られ、尿管を流れながら少しずつ膀胱に溜められます。そこから尿道を通して体の外に排出されることを排尿、腎臓から尿道まで全部引くための尿の通り道を尿路といいます。尿路結石とは、尿の通り道である腎臓・尿管・膀胱・尿道に結石ができることで、それぞれ「腎結石」「尿管結石」「膀胱結石」「尿道結石」と呼んでいます。また上部尿路結石の状態の一種で、腎結石の終末状態を「サンゴ状結石」といいます。

### 尿路結石の症状

結石は尿に含まれるシュウ酸やカルシウムなどが結晶化してつくり、**わき腹や下腹部、背中などに激しい痛みを生じることが特徴**です。中でも尿管結石は昔から「**七転八倒の苦しみ**」と表現されるほどの痛みだそうです。小さな結石であれば、尿の流れとともに多少の痛みを伴いながら自然排石しますが、**結石が大きくなり尿管を塞ぐと痛みを生じます**。痛みは数日で消失することが多いものの、**腎臓でつくられた尿が腎臓内に溜まり、腎臓の機能を障害したり、腎盂腎炎を引き起こしたりすること**も。どこに、どれくらいの大きさの結石ができているのかを検査することが治療への第一歩です。

(経験者H多さんより)

最初に腎結石を発症してから10年ぐらい。兆候もなく、ある日突然腎臓部分に鈍痛が走り、痛みで吐いたり大量の汗が出たりします。僕の場合は原因が不明なので治療方法もないと言われ、**忘れた頃に痛み出す(再発する)のがやっかいです**。



### 尿路結石の原因

尿路結石の原因は、**食生活(高カロリー・高脂肪)や水分・運動不足など生活習慣に起因するもの**のほかに、**内分泌疾患、代謝異常など複数の要因が関わっていることが多い**と言われます。また、**遺伝的な要因や、尿路の奇形により起こることも**あります。結石患者は、この40年間に約3倍に増加しており、主に**30~50代働き世代の男性や、閉経後の50~70代の女性に多く発症する傾向**があります。このほか、「**なかなかトイレに行けない」「食べてすぐ寝る」「コーヒー・紅茶・緑茶の飲みすぎ」「お弁当やカップ麺中心の食事**」といった現代的なライフスタイルも、**尿路結石ができやすいので要注意!**



### 尿路結石の予防

#### ★水分をたっぷり取る

水分をたくさんとると、尿が薄まって結石ができにくくなります。1日2リットルの尿を出すよう、こまめな水分補給を心がけましょう。ただし、アルコールは逆効果です。



#### ★運動習慣を身につける

運動により結石の自然排泄効果が促進される他、骨が丈夫になるとカルシウム溶出を防止できます。



#### ★バランスのよい食事

尿路結石のもとになるシュウ酸は、ほうれんそう・レタスなどの野菜、ナッツ類、チョコレート、バナナ、たけのこ、コーヒー、紅茶、緑茶などに多く含まれます。ただ、これらの食品には栄養素も多く含まれており、避けるのは現実的ではありません。シュウ酸を多く含む食品は、**カルシウムを多く含む食品と一緒に食べると尿ではなく便と一緒に排泄されます**。(例:ほうれんそうのおひたし+ちりめんじゃこ、コーヒー・紅茶・ココア+牛乳など)食べ方を工夫しましょう。

### 治療方法は？

尿路結石の中でも結石が小さい場合は、特に治療しなくても半数近くの患者が尿と一緒に自然に排出できます。しかし、「1か月以上たっても結石が出てこない場合」や「1センチ以上の大きな石の場合」は、身体の外から衝撃波をあてたり、尿道や背中から内視鏡を入れて結石を碎石したりして治療します。

一度、尿路結石になると80%~90%の方が再発するそうです。先日、とても痛そうなH多さんの姿を見て、とても心配しましたよね。自分の大切な人に心配をかけないためにも、しっかり予防しましょう!