

尿路結石

津島市市民病院
泌尿器科部長

山本茂樹

尿路結石という言葉はよく耳にするのではないのでしょうか。皆さんの友人や、あるいは家族にも経験した方がいるかもしれません。今後あなたにもできるかもしれません。

【尿路結石とは】

尿は左右の腎臓でつくられ尿管を流れ、膀胱にたまり、尿道を通過して体外に出てきます。これら尿路にある結石を「尿路結石」といいます。ほとんどは腎臓でつくられ、結石のある場所により「腎結石」、「尿管結石」、「膀胱結石」、「尿道結石」と呼ばれますが、90%以上は腎結石あるいは尿管結石です。

尿路結石の患者さんは世界的に増加傾向です。男性では7人に1人が、女性では15人に1人が一生に一度は尿路結石をもちます。

尿路結石の患者さんが増加している原因として、食生活や生活様式の欧米化の定着、超音波検査やCT検査などで小さな結石も含めて発見されやすくなったこと、高齢化社会が進んでいることなどが考えられています。

肥満、糖尿病、高血圧症など生活習慣病が尿路結石と関連しており、尿路結石はメタボリックシンドロームの一疾患と捉えられています。

【尿路結石の症状】

結石のある場所や結石の動きにより違います。腎結石や膀胱結石では全く症状がないこともあり、尿管結石では腹部や背部の激しい痛みや吐き気、血尿などがみられることがあります。結石により尿の流れがせき止められると細菌感染により高熱が出ることもあります。

【どのような検査をするか】

まず尿検査、次にX線検査や超音波検査を行い、CT検査で結石かどうか確認することもあります。

【治療方法は?】

大きく分けて薬物治療と手術治療があります。長径10mm未満の尿管結石では手術をせず排石を期待できるとされています。当然小さい方が排石しやすいわけですが、5mm未満でも排石しない場合もあります。

薬物治療としては排石を促進する内服薬、鎮痛剤な

どを組み合わせますが、水分摂取も重要です。

手術治療としては、

1. 体外衝撃波結石破砕術…背中や腹部に機器を密着させ、体外からの衝撃波エネルギーにより結石を砕き、排石しやすくする方法。
2. 経尿道的尿路結石砕石術…麻酔下に尿道から内視鏡を挿入し結石を直接破砕する方法。
3. 経皮的腎砕石術…背中から腎臓に内視鏡を挿入できる細い穴をあけ、ここから腎結石を破砕する方法。

手術治療は結石の場所、サイズ、個数などを総合的に考慮してどの方法にするか決めます。

【再発予防として】

5年で約半数が、10年で半数以上の方が再発するとされています。

1. 水分をたくさん摂る…食事以外に1日2,000ml以上の飲水が推奨されます。ミネラルウォーター、麦茶、ほうじ茶などがお勧めです。玉露や煎茶、紅茶などは結石をつくるシュウ酸を多く含むため、たくさん飲むのは勧められません。アルコールの飲みすぎも要注意です。
2. バランスのよい食事…摂りすぎに注意すべきものとして葉菜類(ほうれん草など)、タケノコ、バナナ、チョコレート、アーモンドなどシュウ酸を多く含むもの、エビやレバーなどプリン体を多く含むもの、アルコール、肉類、脂肪分の多い食品などがあげられます。積極的に摂取したいものとして、葉菜類でない野菜、魚類、乳製品、大豆などがあります。就眠4時間以上前に夕食を済ますと結石ができにくくなります。

【最後に】

ある日突然の発症で尿路結石がわかることがあります。できてしまったものは仕方ありません。最善の治療を考えましょう。結石は自らの努力次第で再発予防も含めてできにくくすることが可能な部分もあります。改善できるところがあれば、できるところから心がけることをお勧めします。