

夏は注意 十分な飲水を



✿ 尿路結石

激痛を伴うことで知られる尿路結石。痛みだけでなく、腎臓の機能低下や感染症を引き起こすこともある。汗をかく夏場に発症することが多い。十分な飲水、肥満や生活習慣を是正して防ぎたい。

腎臓から尿道までの尿の通り道に結石が詰まり発症する尿路結石。男性の約15%、女性の約7%が生涯に一度はなるという、頻度の高い病気だ。七転八倒するような激しい痛みがあることで有名だが、腎臓が機能しなくなる腎不全や腎盂腎炎といった重症尿路感染症の原因になり得ることに注目したい。

尿路結石は腎臓で結石が作られ、尿管から膀胱、尿道へと移動する。腎臓内に結石がある「腎結石」、尿管にある「尿管結石」、膀胱内にある「膀胱結石」、尿道にある「尿道結石」に分けられ、主に問題となるのは腎結石と尿管結石だ。

腎臓に結石がある場合、無症状のことがほとんどで、健康診断などで見つかることが多い。尿管に結石が下りてくると結石のある側の側背部に強い痛みが生じる。

結石が腎臓の中で大きくなったり、尿管に詰まったりすると、尿の排せつが滞って、尿が腎臓にたまる水腎症を引き起こす。「片方の腎臓が機能しなくなる」ともあり得る」と四谷メディカルキューブ(東京・千代田)泌尿器科

放置なら腎機能低下も / 排石難しければ手術

の阿南剛科長はその怖さを説明する。

また、尿管結石によって尿の流れが滞ると細菌感染(腎盂腎炎)を起こしやすくなる。命にかかわることもあるという。腎盂腎炎は背部痛や頻尿、血尿などの膀胱炎症状に加え、38度以上の発熱が特徴的だ。もちろ**び泌尿器科クリニック(川崎市)の望月康平院長も「健康診断などで結石があると指摘されたり、腎機能の低下が見られたりしたら、放置しないことが大切」と強調する。**

尿路結石の大部分を占めるシュウ酸カルシウム結石を溶かす薬はなく、発症したら自然排石を待つか、難しい場合は手術が施される。一般に結石が10ミリ未満の場合、鎮痛薬で痛みを抑えながら、水分を多量に摂って尿量を増やし、尿と共に排石されるのを待つことが多い。

4ミリ以下であれば自然排石されることが多いが、出ない場合や結石が10ミリ以上の場合には手術療法が検討される。

手術は主に、①体の外から結石に衝撃波を当てて結石を砕く「体外衝撃波碎石術(E

SWL)」、②膀胱から内視鏡を挿入してレーザーで結石を破砕、摘出する「経尿道的尿管碎石術(TUL)」**、③背中から腎臓に穴を開け、その穴から直接内視鏡を挿入して、腎臓内の結石を破砕、摘出する「経皮的尿管碎石術(PNL)」**がある。結石の位置や大きさ、体への負担などを考慮して選択される。

尿路結石は肥満や高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病、尿酸値が高いと発症しやすくなる**ことが知られている。阿南科長は「再発率が高いのも特徴。尿路結石と診断されたら、その時点から肥満の解消と生活習慣を見直してほしい」と強調する。**

シュウ酸やプリン体の過剰摂取を避ける、動物性タンパク質を取り過ぎない、夕食を食へ過ぎない、寝る前に食事をしていないなどを心がけたい。

夏場に多い理由としては、汗をかき脱水傾向となり、尿が濃縮されることで、結石の原因成分であるシュウ酸が結晶となり、結石が作られやすくなるためだ。普段よりも十分な水分補給が求められる。ヒールの飲み過ぎにも注意が必要だ。【一時的に尿量は増えるもののその後、脱水傾向となる。プリン体も多い】と**望月院長は話す。**

(ライター) 坂井 恵