

尿路結石症の日常生活の注意

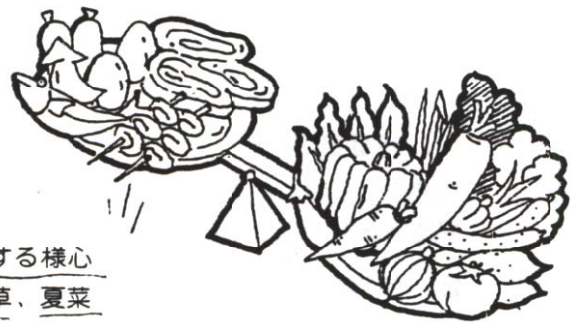
1 水分摂取量を多くしましょう

- 1日の尿量は1,500cc~2,000ccを目標にしてください。
- ただし、ジュース類、牛乳、コーヒー、紅茶の飲みすぎはひかえて下さい。



2 適度の運動をしましょう

- 適度な運動は腎臓の動きをよくし、尿の排泄をスムーズにして結石ができてもし小さいうちに流出することができます。
- 1日1~2回のラジオ体操や散歩、階段の昇降やなわ飛び、ランニング等も良い方法です。



3 バランスのとれた食生活を心がけて下さい

- 朝、昼、夕食の摂取量の配分を考えましょう。
- 肉食中心の片寄った食生活は改め、野菜を多く摂取する様心がけて下さい（シュウ酸の多いキャベツ、ほうれん草、夏菜等はとりすぎない）。



4 忘れず定期的に診察を受けましょう

- 早期発見や再発防止のため指示された日には必ず受診して、快適な生活を送ってください。
- コップに排尿し、石の有無を確かめて下さい。

尿路結石について

結石とは、尿に溶けこんでいる物質(カルシウム、シュウ酸、尿酸、リン酸など)がなにかの原因で溶けにくくなって、結晶として析出し、石のように固まったもので、尿を作る腎臓から尿が排出される尿道まで、どこにでも存在する可能性があります。ほとんどは腎臓(腎結石)と尿管(尿管結石)に存在し、近年急激に増加している病気です。

結石は、大きさや形も様々で、その発生原因はホルモン、ビタミン、自律神経、薬物のほか地理的な因子も考えられ実に複雑で、その約80%は原因が不明です。男女比は約2:1で男性に多く、20才~40才の青壮年層に好発しています。症状としては、転げまわるほどの痛み(疝痛)と同時に冷汗が出たり、吐気がしたりします。しかし、このような疝痛は、小さい結石の場合に多く結石が動きまわるために起こるもので、大きくて動かない結石(大きな腎結石)の場合には、鈍痛や痛みのない時もあります。従って、診断に際しては尿検査のほかに、X線撮影を行い結石の存在する場所、大きさ、形などを確かめてからそれぞれの結石に適した治療をします。

尿路結石の治療

特殊な成分の結石を除いて、大部分の結石に対しては、完全に溶かしてしまう薬、しかも飲んで溶かす薬があればよいのですが現在のところ、まだ来ていないのが現状です。そこで次のような治療が行われています。

1. 対症的療法

疝痛をとり除くために鎮痛剤が投与されます。また、血尿には止血剤、感染には尿路消毒剤や抗生物質が投与されます。

2. 保存的療法

なるべく自然に結石を排出させようとする療法です。小さな結石は尿の量を増加させ、運動(とくになわとび)をすることで自然に排石されることが多いのです。この排石を促進させる薬もあります。そのほか、膀胱鏡を通じて尿管のなかに機械を入れ結石をかき出したりする方法も試みられます。

3. 手術的療法

保存的療法では排石が不可能な大きな結石や、尿路をふさいでしまって尿が出なくなったり、腎障害を起こすような場合には、手術により結石をとり出します。

MEMO

病・医院名

〒965-0005 会津若松市一箕町亀賀藤原417-3
医療法人 健心会 えんどうクリニック

院長 遠藤 剛

電話 0242(33)0700