

尿路結石の治療・予防法

代々木病院 泌尿器科 一ノ瀬義雄(医師)

「大の男が泣きたくなるほど痛い」とされる尿路結石ですが、その治療法や予防法に最近変化があります。尿路結石は「腎臓結石」、腎臓から膀胱までの尿管にできる「尿管結石」、「膀胱結石」、尿を膀胱から排出する尿道にできる「尿道結石」と部位で区別されます。

結石全体の9割が腎臓・尿管結石

日本では昔は膀胱や尿道結石(下部尿路結石)が多かったのですが、戦後は腎臓や尿管の結石(上部尿管結石)が急増し現在90%以上を占めています。さらに結石成分はカルシウム含有結石の割合が増え、欧米各国と同様の状況となつています。このような現状には動物性タンパク質やコレステロールの摂取量の増加が大きな要因

原因

まず結石の症状ですが、「結石がこすれて痛い」と思われがちですが、実際は尿管に結石が詰まることによって尿の流れが滞り、腎臓内部の圧力が急激に高まり痛みが起きます。場合によっては腎臓周囲への尿の漏れによって炎症が起きたり、細菌による尿路の感染が引き起こされることもあります。注意が必要です。

治療においては結石のサイズが重要

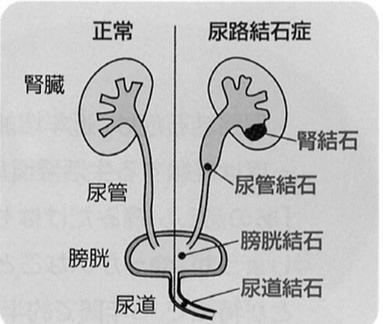
治療は結石サイズが重要です。7mm以下の結石であれば自然に排出が可能なのことも多く、水分摂取や尿管の緊張をとるような薬剤で対応します。一方、結石サイズが大きい場合(10mm以上)、第一選択は体外衝撃波結石破砕術(ESWL)という、体の外から結石に衝撃波を当てて砕く方法が一般的です。ESWLは日本でも導入されてすでに20年以上経過しましたが、麻酔の必要なく日帰りできる手軽さから急速に広まりました。

ただ問題点としてその再発率の高さが指摘されています。再発率は治療後5年で40〜50%と言われています。

さらに医療側も手軽に治療できることから再発予防を軽視してきたきらいもありました。逆に脂肪が多い食事をとると、脂肪が分解されてできる脂肪酸がカルシウムと結合し、

再発予防策にはカルシウム摂取が大切

それでは尿路結石の再発予防はどうすればよいのでしょうか? 以前は尿路結石の成分にカルシウムが多いことからカルシウムの制限が言われてきましたが、今はむしろカルシ



ウムを多く取るべきとされています。これは日本人の結石のほとんどがシュウ酸カルシウム結石ですが、カルシウムを多く取ることにより腸内でシュウ酸と結合し大便として体外に排出されます。含まれるような食品(チョコレート・紅茶・ホウレンソウなど)を控えるよう指導します。また尿路結石は生活習慣病の成因と重なることが多いことから食事にも気をつけることと適度な運動が有効です。最後に、水分を多く取ることほどの成分の結石にも有効であり、ある意味一番安上がりで確実な予防法と言えます。

体外に排泄されてしまっています。このため過剰になったシュウ酸が腸から吸収され、尿中でカルシウムと結合し、結石になると考えられています。シュウ酸は食物のほとんどに含まれるため、とくに多く含まれるような食品(チョコレート・紅茶・ホウレンソウなど)を控えるよう指導します。また尿路結石は生活習慣病の成因と重なることが多いことから食事にも気をつけることと適度な運動が有効です。最後に、水分を多く取ることほどの成分の結石にも有効であり、ある意味一番安上がりで確実な予防法と言えます。



渋谷区・石井和子(78歳)

健診センターだより

新シリーズ [第1回]



代々木病院 保健師 小倉由佳

健診では本人が思っていた以上に、もしくは本人が気付いていない間に、自身の健康が大きく変化している人も少なからずいました。例えば、以前は大変な30代のある若い女性は自覚症状が無く、ク

無料クーポンの配布を開始しました。このため婦人科検診を利用する方が以前より増えました。婦人科検診を受診した30代のある若い女性は自覚症状が無く、ク

性は早期受診につながり、検診によって彼女の大切なライフイベントを守る事が出来たと考えています。健診を通して思ったことは、普段は意識することがない健康を見る

直し、自分自身と自分の将来を守る為に、今できることを知る良い機会だと思いました。疾病には痛みや症状が無く、発見が遅れがちなものも多くあります。そういった疾病も健診を毎年定期的に受けることで早期発見・早期治療につながる事が出来ます。その人が将来送りたいと思っ描いていた生活を続けられるようにサポートすることが健診では出来るため、ぜひ症状の有無にかかわらず多くの方に健診を定期的に受けていただき、今まで送ってきた生活を続けていただけたいと思います。

女性の健康と生活を守る

私は看護師として一年半ほど病棟勤務をしました。短い期間ではありましたが、病棟経験から生活習慣病を抱える方々へのアプローチと、今までその人が過ごしてきた生活の中で、健康に問題を生じる可能性のあることを本人自身が気付く、変えることの大切さについて考えさせられ、保健師になる事を希望し、今年四月より保健師として活動する機会を頂きました。

の受診です。婦人科検診は、若い女性の疾病死亡率で最も高い子宮頸がんの早期発見により、事前に発症を防ぐ目的で区が婦人科検診

ーボンで無料検診が出来たため利用されました。その検診の結果、クラスⅢaという子宮頸がんの前段階で見つかりました。女性は将来子どもが欲しいという希望がありましたので、この発見により女

直し、自分自身と自分の将来を守る為に、今できることを知る良い機会だと思いました。疾病には痛みや症状が無く、発見が遅れがちなものも多くあります。そういった疾病も健診を毎年定期的に受けることで早期発見・早期治療につながる事が出来ます。その人が将来送りたいと思っ描いていた生活を続けられるようにサポートすることが健診では出来るため、ぜひ症状の有無にかかわらず多くの方に健診を定期的に受けていただき、今まで送ってきた生活を続けていただけたいと思います。

東京勤労者医療会の医療・介護の充実のために 地域協同基金・寄付金・特定協力借入金にご協力下さい

募集のご案内 申込用紙は当法人の病院・診療所・各事業所においてあります。詳しくは「募集のご案内」をご覧ください。

医療法人財団 東京勤労者医療会 法人 経理 〒151-0051 渋谷区千駄ヶ谷5-12-12 歯科センター3F ☎03-5366-6893 Fax03-5366-6423

アスピリンは1899年にドイツで発売された古い薬です。関節炎やリウマチの炎症、頭痛発熱を抑えます。また、手術後に鎮痛目的で使用したところ、出血を長引かせたことから、アスピリンには血液を固まりにくくする作用、血栓を防ぐ性質があるかもしれないと言われ、それなら心筋梗塞に効くのではないかと研究が始まりました。アスピリンを使用していた関節リウマチ患者では狭心症、心筋梗塞や脳梗塞による死亡率が平均値よりも著しく低いという統計結果も報告されました。その後、アスピリンの血液を固まりにくくする作用機序が明らかにされ、血栓形成を抑制するには低用量服用すればよいこともわかりました。



アスピリンあれこれ

くすりの話あれこれ 66

白根加代子 (薬剤師・たくみ外苑薬局)

他に川崎病という、主に乳幼児がかかる急性熱性発疹性疾患の治療時に、血栓形成予防、冠動脈瘤予防、炎症反応を抑える為にも使われます。一方副作用については、まず、消化性潰瘍のある方や出血傾向のある方は、胃の血流量が減少し、消化性潰瘍が悪化することがある。以上はアスピリンに特有の作用ですが、アスピリンも含めた解熱鎮痛薬には共通の過敏症があります。一部の喘息患者さんで、解熱鎮痛薬服用後およそ1時間以内に鼻汁、鼻閉、激しい咳、息苦しさが出現した場合、急速に悪化する可能性があります。原則的に救急車を呼びましょう。また解熱鎮痛薬使用後半日以内に、じんま疹、まぶたや唇の腫れが起る場合、湿布薬(解熱鎮痛薬を通常含んでいる)でかぶれたことのある患者さんは医療機関を受診の際にはそのことを伝えましょう。

ので注意が必要です。また、インフルエンザや水痘などにかかった小児がアスピリンを服用すると、急性脳症、肝臓の脂肪浸潤を引き起こし、生命にもかかわるライ症候群を発症する危険性が高くなるといわれています。そのため、15歳未満のインフルエンザ、水痘患者には原則としてアスピリン製剤を投与しません。