



## 尿路結石

「3大激痛の1つ」や「痛みの王様」と呼ばれている病気をご存じですか？

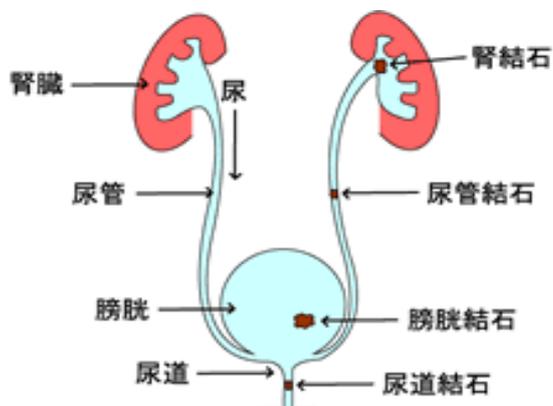
それは、、、尿路結石です。

尿路結石といえば男性の病気と思いませんか？

最近では生活環境の変化から、女性が尿路結石になるパターンも増えています。

いまや尿路結石は日本人誰もがなる可能性のある病気です。原因や予防法を知っておきましょう。

### 尿路結石とは？



尿路結石とは、尿が作られ排出されるまでの経路「腎臓→尿管→膀胱→尿道」のどこかに結石ができることをいいます。

### 尿路結石ができる原因

結石は、尿に含まれるカルシウム、マグネシウム、尿酸、シュウ酸などの成分が結晶化したもので、ほとんどがカルシウムによるものです。生活習慣が大きく関わっていたり、結石ができやすい病気もあります。

○生活習慣によるもの

水分摂取量が少ない

肉類をよく食べる

シュウ酸を多く含む食品をよく食べる(ほうれんそう、チョコレート、ナッツ類など)

○病気などによるもの

寝たきりなど体を動かすことが無く、尿流が停滞している

尿管狭窄、前立腺肥大などの尿路通過障害がある

慢性的に尿路に炎症が起こる尿路感染

## 尿路結石の検査

### ○尿検査

結石が尿路の粘膜と擦れて、血尿が出ることもあるため、尿検査を行います。

肉眼的にはわからない程度の軽度の血尿（顕微鏡的血尿）もあるため、顕微鏡で尿中に赤血球が混じっていないか確認します。



### ○血液検査

腎機能に障害がないか検査します。

尿素窒素、クレアチニン、尿酸などを調べます。



### ○超音波検査

腎臓の中に結石があれば、超音波検査により結石の存在が分かります。

また、腎臓の中に結石が見られなくても、腎臓が腫れているのが確認されて痛みがあり、血尿が見られれば、尿管結石だろうということが分かります。



これらの検査の他にも、レントゲン検査やCT検査を行うことがあります。

## 尿路結石の予防

1日2リットルの水を飲みましょう！

結石の形成は1日尿量が1リットル以下でできやすく、2リットル以上で出来にくくなると考えられています。水分の種類は結石の原因となる物質（シュウ酸、カルシウム、尿酸など）を尿中に多く排泄させるものは避けるべきです。

具体的には清涼飲料水や甘味飲料水は多くの砂糖や炭酸を含有し、尿中のカルシウム排泄を増加させます。コーヒーは尿酸の、紅茶はシュウ酸の排泄を増加させます。

ビールなどのアルコールはその尿量が増加し、結石の形成を抑制する作用も少しありますが、多量摂取により、結局脱水を招きやすく、尿中の尿酸排泄が増加します。

### 尿路結石はなぜ痛い？

結石は腎臓で作られます。腎臓は血液中の余分な水分や毒素などを尿として体外へ排出する働きを持っています。

尿中の成分が結晶となり、固まったものが結石です。結石は腎臓にあるうちは痛みを感じません。

激しい痛みが起きるのは、結石が腎臓からの尿の通り道である尿管へ移動した時です。

尿管にいきなり結石が移動すると尿の流れがストップします。

すると急激に腎臓が膨らみ圧力が加わり激しい痛みが生じます。

こうして腎臓に近い背中から脇腹にかけて突然の激痛が起こります。



尿路結石について詳しく知りたい方は、医師にご相談下さい。