



## 尿路結石について

### 【尿路結石とは】

尿路に石ができる病気で、「シュウ酸カルシウム結石」、「リン酸カルシウム結石」、「リン酸マグネシウムアンモニウム結石」、「尿酸結石」、「シスチン結石」等が代表的な結石ですが、その他にも色々な成分の結石があります。中でもシュウ酸カルシウム結石、リン酸カルシウム結石の2種類が圧倒的に多くみられます。また、尿が酸性かアルカリ性かによって、結石のでき方や成分に影響します。酸性では尿酸結石が、アルカリ性ではリン酸カルシウム結石などができやすくなります。そして、結石ができる原因としては、尿路感染、代謝異常、ホルモン、薬等が挙げられますが、約8割は原因不明です。

### 【尿路結石の症状】

「疝痛発作(せんつうほっさ)」と呼ばれる激痛が特徴的です。冷汗、吐き気を伴うこともあるので、胃腸の病気と勘違いすることもあるようです。あるいは、まったく自覚症状がない場合や、鈍い痛みだけの場合もあり、これらを「サイレントストーン(沈黙の石)」と呼んでいます。症状は、結石の大きさや存在している場所により異なります。痛みは、腎臓のある背部から脇腹、下腹部へと広がりますが、しばらくして治まります。また、尿路の粘膜が結石によって傷ついた場合は、血尿を伴うこともあります。



### 【尿路結石の治療】

治療は、結石粉碎術や手術などの外科的方法と排石を待つ方法があります。5mm以下の小さい結石であれば、自然排石が期待できますが、定期的な通院と水分の摂取が必要です。排石されれば、再び結石ができないようにする薬や、できた結石が小さいうちに排出されるようにする薬があり、食事療法と合わせて使用します。



### ★結石により痛みが生じた場合に使用される薬

- ・非ステロイド性抗炎症薬の坐薬(ボルタレンサポ®)
- ・抗コリン作用をもつ鎮痙薬(セスデン®・ブスコパン®)

### ★尿路結石の再発防止を目的として使用される薬

- ・腎や尿管にできた結石を溶かす薬(ウロカルン®)
- ・尿を出して結石を排出する薬(利尿剤)
- ・尿路の通路を広げて結石を排出しやすくして、痛みを和らげる薬(鎮痙薬)
- ・骨格筋や平滑筋の痙攣をおさえて痙攣痛を和らげる薬(芍薬甘草湯)
- ・酸性尿を改善する薬(クエン酸製剤)
- ・血液中の尿酸値と尿中尿酸値を低下させる薬(ザイロリック®)



## 結石を作らない体を目指そう!

尿路結石の発症は年々増加しており、男性では10人に1人、女性では25人に1人が一生に一度はかかる病気と考えられています。その原因は、肉類や糖質の摂り過ぎといった食の欧米化や、不規則な食生活などが一因になっています。一度結石になった人は、その後の5年間で、およそ半数が再発すると言われています。尿路結石は糖尿病や高血圧症などといった、生活習慣病とも多くの共通点があることから、日頃から予防を心がけることが大切になってきます。食生活や生活習慣の点から3点の予防策を見ていきましょう。

### ★予防策① 1日2リットルの水分摂取を心がける★

1日の尿量を増やすことは、尿路結石の形成の予防に最も重要です。結石は、1日の尿量が2000ml以上だと出来にくく、1000ml以下だと出来やすいことがわかっています。2リットルの尿量を確保するには、食事以外に毎日2リットルの水分を摂取する必要があります。水分の種類は、水や麦茶、ほうじ茶などがおすすめです。結石の形成にかかわるシュウ酸が多く含まれる紅茶や、糖分が多く含まれる清涼飲料水などは控えるようにしましょう。またアルコールの飲みすぎは禁物です。アルコールを飲みすぎると尿酸が増え、結石ができやすくなる



とともに、脱水を招きやすく、尿の濃度が濃くなってしまいうため、控え目にしましょう。

(透析治療等で水分摂取制限がある方は、水分摂取量にお気をつけ下さい。)

### ★予防策② 不規則な生活や偏食は避ける★

ご飯などの主食やその他の炭水化物の食べ過ぎ、短時間での大食いなどは血中のインスリン濃度を高めて尿中へのカルシウム排泄が促進することで、結石ができやすくなってしまいます。食事は3食規則正しい時間に摂取することを心がけ、できれば就寝4時間前までに夕飯をすませるようにすると良いでしょう。



### ★予防策③ バランスのとれた食事を心がける★

日本の食事は欧米化しつつあり、それに伴い結石患者数も増加してきています。肉類を摂取しすぎると、脂肪酸や尿素の働きにより、結石ができやすくなります。逆に、魚介類に多いEPA(不飽和脂肪酸)は結石の形成に係るシュウ酸が尿に排出されるのを妨げる働きがあります。肉類中心の食生活から、魚介類中心の食生活にするのも結石予防に繋がります。

### ～ まとめ ～

魚類や乳製品に多く含まれている**カルシウム**や、レモンなど柑橘系に多く含まれる**クエン酸**、海藻や野菜に多く含まれている**マグネシウム**や**食物繊維**には、結石形成を防ぐ働きがあるとされています。3つの予防策に加えて、これらの栄養素を多く含む食品を上手に食卓に加えて、結石を作らない体づくりを目指しましょう!!

