

尿路結石について

これから暑くなる時期に、突然の痛みと血尿が出るのが尿路結石です。古代エジプトのミイラからも結石が発見されており、昔から人類を苦しませていた病気の一つです。

腎臓にできたものを腎結石、これが尿管に移動したものを尿管結石といいます。多くの結石は、腎臓にある間は症状なく経過し、尿管結石となって初めて腰痛や腹痛、血尿を引き起こします。夜間に症状が起きる例が多く、訳が分からないまま痛みのため救急病院へ、というケースが多いようです。大部分を占める小さな結石は、自分で時間をかけて体外に出すことができますが、一部の大きな結石は手術で砕いて小さくする必要があります。

結石の中には放置すると知らない間に腎臓の機能が悪くなったり、細菌感染を起こして高熱の原因になったりすることがあるので、尿路結石と診断されたら泌尿器科専門医を受診してください。

なぜ、尿路結石はできるのでしょうか。遺伝的に結石ができる例はありますが、多くは水分摂取不足による尿の濃縮化、アルコールや清涼飲料水の過剰摂取、偏食、不摂生によることが原因です。

結石を予防するためには、アルコールや清涼飲料水以外の水分をしっかり取る、寝る前に多くの食事を取らない、食事はバランスよく取り、脂質、糖質やたんぱく質の過剰摂取は避ける、などが大切です。結石の生成を抑制する、マグネシウムやクエン酸を多く含む海藻や野菜、果物の適量摂取は、結石予防として勧められています。

平成26年6月

菅野 展史