

令和7年 2月19日

県民健康講座 開催しました(\*'▽')

《テーマ》

尿路結石症について



【次回の予定】

日時: 令和 7年 4月16日(水) 18時～

講師: 救命救急科主任部長 金丸 勝弘

テーマ: 『昭和歌謡の歌詞に強引にこじつけて  
救急医療を学ぼう』

※参加ご希望の方は県立延岡病院(代)0982-32-6181  
から患者支援センターへ申し込みください。

# 尿路結石症について

泌尿器科主任部長 山下康洋

尿路結石は、腎臓、尿管、膀胱などの尿路に結石ができる状態です。突然の痛みで苦しむ病気の代表でとても罹患率の高い疾患です。食生活の欧米化等により戦後日本人に増えてきています。また一度罹患すると繰り返し罹患することが多いのも特徴です。尿中に含まれるカルシウムやシュウ酸、尿酸などが結晶化し、これが固まることで結石が形成されます。

主な原因は、①水分不足:おしっこの量が少ないと、尿中のミネラルが濃縮されやすく、結石ができやすくなります。②食生活:過剰な塩分や動物性たんぱく質の摂取が原因となることがあります。また、シュウ酸を多く含む食べ物を摂取すると結石ができやすくなります。③その他遺伝的要因や薬の影響によって結石ができやすくなる場合があります。

治療法は保存的治療と積極的治療になります。保存的治療は小さな結石や症状が軽度の場合、十分な水分摂取等で自然に結石が排出されるのを待つ方法です。積極的治療には体外衝撃波結石破砕(ESWL)や現在主流となっている内視鏡による結石碎石術などがあります。内視鏡による治療は短期間の入院、手術となりますが1回で治療成功する率が高い治療です。延岡病院ではこの内視鏡による治療を年間70~80件行っています。

尿路結石症の予防は以下のことが有効でしょう。①十分な水分摂取:1日に1.5~2リットルの水を飲むことが推奨されています。特に暑い時期や運動後などは水分補給を心がけ、尿が濃くならないようにしましょう。②バランスの取れた食事:塩分や動物性たんぱく質を控えめにし、カルシウムやマグネシウムを適切に摂取することが大切です。また、シュウ酸を多く含む食材(ほうれん草、ココア、ナッツなど)は適量を守って摂取するようにしましょう。③肥満の予防:肥満は尿路結石のリスクを高めるため、適切な体重を維持することが予防につながります。尿路結石症の理解が少しでも深まれば幸いです。