

夏に多くなる尿路結石。
予防と再発防止が大切です！

尿路結石について

教えてドクター

Q&A



Q：尿路結石とはどのような病気ですか？

A：腎臓で作られた尿は尿路である腎杯、腎盂、尿管を通して膀胱へ流れ込み、尿道を通して排尿されます。大多数の尿路結石は腎臓（腎杯）でできます。自然に出てくる途中で尿管にとどまってしまうこともあります。排尿障害などで膀胱内に残尿があると、膀胱内で結石ができることもあります。

Q：どのような症状が出ますか。

A：痛みや血尿が主な症状ですが、普段は無症状です。尿管結石により、尿管が、れん縮すると疝痛とよばれる脇腹や下腹に強い痛みを感じます。膀胱近くの尿管結石や膀胱結石では、頻尿や残尿感などの膀胱刺激症状を伴うことがあります。尿管結石により尿の流れがせき止められると上流に尿が貯留し、急に腎盂内圧が上昇すると背中への痛みを感じます。このうっ滞した尿中で細菌が増殖してしまうと、高熱や背部痛を伴う腎盂腎炎を引き起こします。

Q：原因について教えてください。

A：過剰な尿中成分が結晶化し、成長して結石になります。多くの場合は、シュウ酸カルシウム、リン酸カルシウム、そして尿酸です。結石形成を抑制する尿中のクエン酸やマグネシウムの減少、動物性タンパク質の過剰摂取、水分不足による尿の濃縮など複数の要因が考えられます。また副甲状腺機能亢進症、ステロイドの長期服用や長期臥床では、骨から溶出したカルシウムが原因になります。痛風では血液中に増えた尿酸が、尿中にたくさん排泄されることが原因になります。尿路感染症が原因で発生する結石もあります。

Q：治療法にはどのようなものがありますか？

A：小さい腎結石、尿管結石であれば、自然に出てくる場合があります。痛みは短時間で収まるが多いため、鎮痛剤の頓用でやり過ごします。尿管結石により尿がせき止められた状態を長時間放置すると腎臓機能が悪化します。腎機能悪化を防止する目的や、結石関連の腎盂腎炎治療の一環として尿管結石の脇を通して尿管ステントを留置し、尿の流れを確保します。破碎治療には、体の外から衝撃波を結石に当てる体外衝撃波結石破碎術、尿路をさかのぼって挿入した尿管鏡や、背中から腎臓へ直接細い通路を作って挿入した腎盂鏡からレーザーなどを当てて破碎する内視鏡手術があります。結石の大きさや部位に応じてこれらの治療方法を選択します。

Q：尿路結石にならないための予防法はありますか。

A：生活習慣病の予防と共通点が多いです。すなわち減塩食、低動物性蛋白食、食べ過ぎない、適度な運動などです。尿が濃くならないように水分を摂取します。原因となるシュウ酸（苦み）は過剰摂取を避けましょう。カルシウムは普段、摂取不足気味ですので、むしろ適量を摂取することが予防になります。腸内でシュウ酸とカルシウムが結合して、吸収されずに排泄されますので、シュウ酸の吸収も防いでくれます。



常楽先生から
ひとこと

泌尿器科 部長
じょうらく あきら
常楽 晃先生

尿路結石は再発の予防が重要です。しかし、無理のある食事制限は長続きしません。例えば苦みのある野菜は湯がいて調理したり、乳製品や鰹節、小魚の骨などカルシウムを含む食品を組み合わせるなどの工夫をして、食を楽しみながら予防することが秘訣だと思います。