

泌尿器科の かかりつけ 医

神楽岡泌尿器科 渋谷 秋彦 院長

何も症状が出なく、痛みなどを感じることはありません。腎結石のように尿流に影響を与えない場合は、不快な症状がなく経過するので、血尿の精査中に結石の存在が判明することになります。

尿にはカルシウムやマグネシウムといったミネラル成分がたくさん含まれていて、結石形成を起こすのは必然のことです。しか

皆さんこんにちは。日に日に寒くなってきましたが、お元気でいますか？
泌尿器科で緊急でご相談を受ける代表的なものに、尿管結石があります。左右どちらかの背部から下腹部にかけて、急に激しい痛みが起きます。
以前お話しした検診での尿潜血ですが、それもちの尿路結石が関与していることが多いです。結石の位置や大きさによっては

血尿と尿路結石について

当尿量は200

し、最初から大きな結石が生まれるのではなく、目に見えないくらい小さい結晶や細菌が核となり、同じ場所ですぐに周囲に結晶成分が付着して大きくなるのです。結石ができることが必然であれば、その予防は「小さいうちに流し出すこと」、これにつきま

ます。尿路結石は確実に予防できる病気ということです。
夏は気温が高く発汗が

あり、結石を作りやすいと考えられています。北海道はこの寒い時期、暖房が入るせいで空気が乾燥状態になりやすいですね？
身体も脱水傾向になり、尿の濃縮にもつながります。これからの冬の時期ほど水分補給を心がけてほしいと思います。

尿管結石を作りやすくする、かつ流れやすくするという観点から、1日の適



00mlと言われています。いつもお話ししていることですが、1時間にコップ

1杯、200mlを少しずつ、朝から夕食までです。夜間に大量に飲水すれば、夜間頻尿などの不都合な症状が出てくる可能性があります。寒い日は温か

い飲み物をお勧めします。体が冷えると尿意が強くなりますから。

結石の原因として、メタボリックシンドロームのような生活習慣病が関係していることがわかっています。高尿酸血症や塩分過多による高血圧、アルコールの飲み過ぎなども関係します。アルコールは尿酸値も上げますが、その分解過程で水を消費し、脱水傾向（尿が濃縮されるといことです）を引き起こします。

尿検査で尿潜血を指摘された方々、メタボ体型の方々は、小さい結石ができていないか調べてみてはいかがでしょうか？通常の単純レントゲンや超音波検査では、確認できない結石もあるのですが、CT検査では確実に見つけることができます。脂肪肝や内

臓脂肪のチェックだけではなく、結石の確認にぜひ一度受けてみてほしい検査です。他臓器の病気の早期発見にも繋がります。

結石が見つかった場合も、痛みが出る前に小さいうちに結石を取り除く選択肢もあると思います。自然に出ると予想される結石の大きさでも、その結石の形や尿管の太さ、痙攣の程度などにより自然排石が困難なことがあります。痛みが持続したり、熱が出てきたりして全身状態が悪化してしまうこともあります。しかし、これらの症状は予期せず急に起こるものです。実は尿路結石も痛みの出る前の早期対応が理想的なのです。
当院では、電話やメールによるご相談もお受けしています。ぜひご利用ください。

渋谷 秋彦 ● しがや あきひこ 1961年、旭川生まれ。1988年札幌医科大学卒業。2003年11月に旭川市神楽岡に「神楽岡泌尿器科」開院。日本泌尿器科学会（専門医）、老年泌尿器科学会、日本性機能学会、日本泌尿器内視鏡口ポテイヤクス学会所属。著書に「気持ちいいオシッコのすすめ」（現代書林刊）。