

# ヘルスマーター

## 尿管結石について

尿の中のカルシウムやシュウ酸等がタンパク質等と結合し、固まったものを尿路結石といいます。ほとんどが腎臓で発生し、はじめは小さいものが次第に大きくなります。腎臓にとどまるか、尿の流れと共に尿管や膀胱へ移動します。

結石の部位によって、腎結石、尿管結石、膀胱結石と呼びますが、このうち突然の激しい腰や背中の痛みを引き起こすのが尿管結石です。

### 尿管結石の原因

尿管結石の痛みは、結石が腎臓からの尿の流れを急に妨げ、腎臓の内圧が高まるのが原因と考えられます。吐き気や嘔吐を伴うこともあり、結石が粘膜を傷つけると血尿が見られることもあります。

しかし、結石による尿の流れの妨げが緩やかな場合、無症状のこともあり、気付かぬうちに結石が大きくなっていることがあります。長期間尿の流れが塞がれると、腎臓に回復不可能な障害を与える場合がありますため、結石が自然に排出されない場合には適切な治療が必要です。

尿路結石ができる原因は十分に解明されていませんが、日本人の約10人に1人が発症し、およそ半分の人が再発するといわれています。

### 尿管結石の予防

予防法としては十分な水分摂取が最も重要で、1日2L以上の水分を摂ることが望ましいとされています。また、夕食後すぐの就寝を避け、動物性タンパク質、脂肪、シュウ酸、砂糖、塩分を摂りすぎないことが有効です。

尿管結石は適切に管理されれば直接生命に関わることは少ないですが、重篤な尿路感染の合併や腎臓の働きを悪化させることがあります。再発も多く、長期間放置すると治療が困難になることもあります。

治療法や予防法は患者ごとに異なるため、泌尿器科専門医に相談することが重要です。