



# くすりと健康

一般社団法人  
神戸市薬剤師会

## 尿路結石

今年の夏は節電が呼びかけられており、冷房を控えていらつしやる方もおられると思います。そこで気を付けなければならぬのが熱中症ですが、他にも注意をはらうことはたくさんあります。その一つが尿路結石です。その理由は、汗で体の水分が失われていくので、尿がたくさん作られず濃縮されて、結石ができやすくなると考えられるからです。

尿路結石の症状は、結石のある場所や大きさによって大きく異なります。腎臓に結石がある場合は症状のないことが多いのですが、鈍痛を感じることもあります。尿に血が混じるなどで、初めて見つかることもあります。腎臓と膀胱をつなぐ尿管に結石がある場合は、腰やわき腹、下腹部が発作的に激しく痛む痛痛発作、頻尿や残尿感が現れることもあります。この痛痛発作は、

結石によって尿の流れが滞り、腎臓内の圧力が増すことや尿管のけいれんによって起こり、かなり強烈な痛みです。膀胱に結石がある場合は、頻尿や残尿感、血尿のほか、突然尿が出なくなったり、途切れたりすることもあります。尿道にある場合も、突然尿が出なくなったり、途切れたり、排尿時に痛みが出たりします。

結石の多くはシウ酸カルシウムという物質でできており、その他の成分には、リン酸マグネシウムアンモニウム、尿酸、シスチンなどがあります。結石のできる原因はわからない場合が多く、半数ぐらいの人が再発するといわれています。そこで重要なのは再発予防になります。

尿路結石予防の第一は水分をたくさん取ることです。1日の尿の量を2リットルぐらいになるようにすると良いといわれています。また、動物性たんぱく質や食塩、砂糖、ビタミンCを取り過ぎないように注意

し、カルシウムや食物繊維の多い野菜類、海藻類を適度に取り、寝る前や夜遅く食事を取らない、適度な運動をするなども結石の予防効果があります。

治療薬は、痛痛発作に対しては痛み止めの点滴などが使われ、あまり激しくない痛みには飲み薬や座薬の痛み止めが使われることもあります。また、結石の種類によっては、薬である程度溶かすこともできます。比較的小さな結石では水分を多く取り、自然に排出されるのを待ちます。しかし、ある程度以上の大きさになった結石は自然に排出されず、痛痛発作もだんだん治まってくるので、そのままにされている方もおられますが、他の腎臓の病気になることもあるので、病院で受診してしっかり治療しましょう。

