

げんき通信

痛い石のおはなし

ある日、突然の激痛で意識を失い、救急車のお世話になった...こんな話を聞かれたことはありませんか？

今回はそんな痛い病気の代表「尿路結石症」のお話です。この病気では、体内にできた石が動く時にかなり激しい痛みがあります。腎臓でできた石が少しずつ下へ移動してきて、尿管・膀胱・尿道と位置を変え、それぞれ「腎臓結石」「尿管結石」「膀胱結石」「尿道結石」と名前も変わります。尿路結石症は食生活の欧米化に伴い日本でも増加傾向にあります。また、成年期から壮年期の男性に多く見られます。

石の成分はさまざまですが、カルシウム系(シウム酸カルシウムなど)、尿酸リン酸マグネシウムアンモニウム、シスチンの4種類が全体の80%を占めています。発生メカニズムはつきりしていませんが、食生活が豊かになった第二次世界大戦後に増加しているため、食事との関連が大きいとされています。

「保存療法」と「侵襲療法」

治療法には、大きく分けて「保存療法」と



排尿時の違和感を感じた場合は、早めに検査を受けましょう。



〈中町店薬剤師/むらおが〉

「侵襲療法」のふたつがあります。保存療法は自然に結石を排出させるもので、小さい石が対象です。基本的には水分を多く摂ることと食事療法が中心です。また、痛みがない時には縄跳びやウォーキングなどで体を動かすと効果的です。結石の大きさが1センチ以上になると、自然排石は困難となり、侵襲療法が選択されます。現在主流となっているのは、体の外から衝撃波をあてて結石を砕く方法(体外衝撃波結石破碎術)で、2センチ以下の結石の80%以上に有効であり、開腹手術はほとんど行われていません。治療には少しの痛みを伴いますが、短時間で終了し、外来での治療も受けられます。

尿路結石症の発症は生活習慣と密接な関連があります。一度尿路結石の治療を行なった人は、3年で30%、5年で50%が再発すると言われています。再発防止には、バランスのとれた食事と十分な水分摂取のほかに、結石の主成分であるシウム酸を多く含む食品(ほうれん草、コリア、ペットボトルのお茶など)を摂りすぎないこと、また、シウム酸を体内に取込まないためにカルシウムやクエン酸を積極的に摂ることなどが大切です。また、体内の水分量が低下すると、尿が濃縮されて結石ができやすくなるので、ミネラルを豊富に含む水分(硬水)を多めに摂るとよいでしょう。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 中の小路店 ☎24-2882
- 木原店 ☎24-2233
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777

C O L U M N

げんきコラム

体重が気になりますか？



メタボリックシンドロームが心配で、おなか周りの脂肪をなんとかしたい、そんな方におすすめの製品があります。江戸時代に日本で考案された漢方薬を一部アレンジした生薬製剤で、1949年に一般用医薬品として承認されました。胃腸の働きを高め代謝を活発にすることで、体の余分な脂肪を減らすことができます。詳細は店頭でお尋ねください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。