

尿路結石ってなに？

突然お腹に激痛が起って、救急受診するような状態を急性腹痛と呼びます。この腹痛を起こす病気のひとつが尿管結石です。尿管結石症の痛みは息をするのも大変というくらいですので、本人はもちろん周りの人も大変な思いをします。

腎、尿管、膀胱、尿道のような尿の通り道を尿路と呼び、ここにできる結石を尿管結石といいます。私たちの食べたものは消化されて、主に腸から血液に入ります。それから肝臓に集まって形を変え、余分なものは血液で腎臓に運ばれて、尿の中に捨てられます。尿管結石は尿の成分が固まったもので、もともとは私たちの食べたものです。食べたものたどる道を大きな目で見ると、肝臓は吸収の総本山で腎臓は排泄の総本山ですから『肝腎』という言葉は、食べ物のお出入りの総本山同士でバランスが良いと思います。

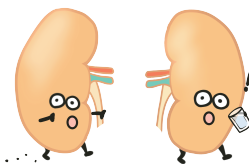


尿路結石治療の革命

人類は大昔から尿路結石で苦しんできました。エジプトのミイラも結石を持っていますし、紀元前から結石の手術は行われていたようです。このように麻酔をせずに手術を行う凄惨な時代は^{せいざん}当々と19世紀まで続きました。麻酔の登場と技術の向上により、現代の結石治療は痛みのない安全な治療になりました。

私が医師になった1970年代の尿路結石治療は自然に流れるのを待つか、お腹を切るかの2択しか方法がありませんでした。この時代は手早く結石を取り出して、切ったところを縫合する技術が全盛でした。これが

1980年代に入ると、衝撃波を集めて結石を壊す体外衝撃波碎石装置が登場し、体に傷をつけることなく尿管結石を破碎して尿と一緒に流してしまう画期的な治療が普及してきました。



その後、尿路全体を観察できる細い内視鏡や、これと組み合わせて結石を壊す装置も登場し、20世紀末までにはお腹を切らないことが最優先となりました。このように結石治療では医療の歴史を書き換える革命が起こり新しいテクノロジーにより治療方法が大きく変化しています。当院でも新しい機械や薬剤を使用しながら時代に対応して診療を行っています。

尿路結石は予防できるのか？

日本人のおよそ10人に1人の方が、一生に1回は尿路結石症にかかるといわれています。また尿管結石症の治療後にも半分の方が5年以内に再発することもわかっています。それでは尿管結石ができないようにするにはどうしたら良いのでしょうか？

尿管結石は私たちの食べ物の成分で作られることから考えましょう。尿管結石の90%以上はシュウ酸カルシウムの結石です。シュウ酸は私たちが口にする多くの食物に含まれていますので、まったく食べないわけにはいきません。シュウ酸はカルシウムとくっ付くので、腸の中でシュウ酸カルシウムの塊にしてしまえば便となって出ていきます。ですからカルシウムと一緒に食べれば良いことになります。

昔からおひたしや野菜にかつおぶしや雑魚をかけて食べるのは理にかなっているわけです。ところがこれを邪魔するのが動物性脂肪です。動物性脂肪が腸の中で分解されると、シュウ酸とカルシウムの結合を妨害して、みんな一緒に吸収されるようです。その後シュウ酸とカルシウムが尿の中で再会して、シュウ酸カルシウム結石に育っていきます。動物性脂肪を控える食生活を検討してみましょう。

尿路結石が...

できにくい食材 		成分	できやすい食材 	
クエン酸	カルシウム		シュウ酸	プリン体
柑橘類 梅干し 酢	小魚・じゃこ 牛乳・小松菜 海草・豆	食 材	葉野菜 コーヒー チョコレート	肉 レバー

バランスのよい食事を心がけましょう。



どんな食生活がいいのか

酸っぱい食品に含まれるクエン酸は結石の成長を抑えることが知られています。逆に肉やレバーに含まれるプリン体は尿酸結石の原因になりますし、塩分が多い食事も結石の成長を後押しします。このように考えると、食生活が味気ないものになりがちですので、メタボリックシンドロームの予防と同じように、「あれが良い、これが悪い」とそれぞれの成分に過度にとらわれず、偏食をせずにバランスの良い食生活を続けることが『肝腎』です。

診療科により、受付時間・休日等が異なります。ご受診される方はホームページでご確認の上ご来院ください。



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
聖隷佐倉市民病院
〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

☎043-486-1151(代)

☎043-486-1155(予約専用) 平日8:30~17:00





健診のギモンにお答えします！

vol. 1

毎号健診にまつわるギモンが多く寄せられています。この先も健康で過ごすために人間ドックや健康診断のギモンに当院健診センターの医師・スタッフがお答えします!!

1 健康診断と人間ドックの違いってなんですか??

- 一般健診は職場や自治体が行い、主に生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症)の検査です。
- 人間ドックは生活習慣病のより詳しい検査とがん検診が含まれます!



生涯2人に1人はがんに罹り、3人に1人はがんで亡くなるといわれています。

がんは早期発見でほぼ完治します。基本となる1日人間ドックでもがん検診は盛り込まれていますが、各種オプション検査(乳房、胃カメラ、肺CTなど)でより確実ながん検診ができます。がんが早期で見つかる期間は約2年といわれていますので、ぜひ年1回の人間ドック受診をお勧めします。そのほか、脳卒中のリスクをみる脳ドックや、高齢社会で注目されている認知症予防ドックなど様々なプランも用意しております。

■がんの罹患率

	1位	2位	3位	4位	5位
男	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓
女	乳房	大腸	肺	胃	子宮

2 人間ドックって何歳になったら受けるべき? 受ける頻度や時期は?

病気の予防や早期発見を考えると35~40歳ぐらいからできれば年1回受けることをお勧めします。

人間ドックを受けるにあたって、加入の健康保険などから補助が出る場合がありますのでご相談ください。お金がかかるように感じますが、1日1本缶コーヒーを節約する程度です。重い病気にかかって闘病するほうが、はるかに時間やお金を費やすことになります。健康が一番大事です。あなたの健康は、あなたと家族の「健幸」と考えてください、私たちも健康のコンシェルジュとして最大限お手伝いします。



3 人間ドックの金額・1日の流れをおしえて!

◦人間ドックの流れ

一般的な日帰り人間ドックの場合、検査のみで2~3時間程かかります。追加で胃カメラや婦人科検診などを希望される場合は、より長い時間がかかります。

当院では、受付~検査~結果説明までで4~5時間程かかります。検査の順番はコンシェルジュが混み具合を確認してご案内します。検査終了後はお食事をご準備していますので、ぜひお召し上がりください。



◦人間ドックの料金

当院では1日人間ドックコースを46,200円(税込)でご案内していますが加入の健康保険などからの補助を利用すると、自己負担は少なくなります。また、脳梗塞や脳動脈瘤などの有無を調べる脳ドックや人間ドックに脳ドックを追加したスペシャルドックやオプション検査なども同様です。

企業向け出張健診も行っています。お気軽にお問い合わせください。

聖隷佐倉市民病院 健診センター

TEL:043-486-0006 (平日9:00~16:30土9:00~12:00)
HP:<http://www.seirei.or.jp/sakura/center/index.html>



次号ではがん検診や健診後の対応などにお答えします!