

尿路結石症のおはなし ～医者の不養生～

夏といえば…

暑い夏がやってきました。かき氷やアイスクリームが美味しい時季ですが、私たち泌尿器科医にとっては、夏は尿路結石の季節です。

尿路結石は、日本人男性の7人に1人、女性の15人に1人が一度は経験する病気で、“King of pain(痛みの王様)”の異名を持つほど、激的な痛みを襲われます。

原因は？

尿路結石は、尿に含まれる、カルシウム・シュウ酸・尿酸などの成分が過剰となり結晶化したものです。

結石ができる原因はまだよく分かっていませんが、近年結石患者が増加していることから、生活習慣が大きく関わっていると考えられます。

再発予防

尿路結石は再発率が高く、5年で約半数の人に再発します。再発予防のポイントは水分摂取、運動習慣、バランスの良い食事です。

具体的には、水を1日2リットル飲むことが推奨されています。ビールなら何とかかなりそうですが、アルコールやジュースは結石の原因となるため、控えてください。結石を下ろすためには、原始的な方法ではありますが、縄跳びや階段の昇り降りが有効です。膝や腰の悪い人では、再発予防の運動はラジオ体操でも何でも構いません。

食事は結石の成分を制限することを考えてしまいがちですが、バランスの良い食事が有効です。結石の成分として最も多いのがシュウ酸カルシウムですが、胃腸の中でシュウ酸とカルシウムをくっ付けて便と一緒に排泄させることで、予防にもなります。

実は…

私自身も「結石持ち」です。患者さんと同じ病気になるまでから今まで以上に患者さんにやさしくなれたような気がします。病気はしんどいですが、まさしく「怪我の功名」といったところでしょうか？

文責 小島病院 泌尿器科 井上 省吾

	内容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
夜間・救急医療機関	小児科 夜間医療 救急医療電話相談	福山夜間小児診療所(福山市三吉町南) こどもの救急電話相談	☎084-922-4999 #8000	毎日19:00~22:30(受け付けは22:15まで) 毎日19:00~翌8:00
	精神科 救急医療 救急医療相談	三原病院(三原市中之町) 精神科救急情報センター(広島市安芸区)	☎0848-63-8877 ☎082-892-3600	毎日24時間 毎日24時間
	全般 夜間医療	福山夜間成人診療所(福山市三吉町南)	☎084-982-9946	毎日19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡)
	全般 音声ガイダンスによる 休日夜間などの当番 医情報提供	医療情報ネット	☎0570-000-692	毎日24時間
	全般 救急車要請や病院 受診などに関する 判断の相談	救急相談センター	#7119 (つながらない場合は ☎082-246-2000)	毎日24時間

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

7月	府中・新市・駅家地区の休日当番医						上下町の 休日当番医
	外科		内科		内科		
6日(日)	石川クリニック (新市町)	☎51-8650	府中中央 内科病院 (高木町)	☎45-3200	さくらの丘 クリニック (駅家町)	☎084-972- 2400	府中北市民病院 (上下町) ☎62-2211
13日(日)	中川整形 外科医院 (中須町)	☎52-3033	河村内科 (府中町)	☎47-6300	井上小児科 内科医院 (駅家町)	☎084-976- 4820	
20日(日)	寺岡記念病院 (新市町)	☎52-3140	府中市民病院 (鵜飼町)	☎45-3300	三島医院 (新市町)	☎51-2103	
21日(月)	えきや外科 クリニック (駅家町)	☎084-976- 2222	佐野内科医院 (鵜飼町)	☎45-5310	みよし内科 (駅家町)	☎084-983- 1159	
27日(日)	なんば医院 (土生町)	☎43-6336	谷医院 (府川町)	☎45-1188	住井内科 (新市町)	☎40-3030	

※変更されることがありますので、事前に医療機関へ問い合わせてください。診療時間は9:00~17:00。