

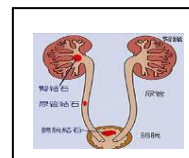
# まちのくすりやさん

第92号

今回のおはなし

「尿路結石 女性も用心」

「COPDの怖さを知って」



## 尿路結石 女性も用心

脇腹周辺に激しい痛みなどが出る尿路結石は、暴飲暴食といった食生活の乱れなどが原因となって発症します。中高年男性に多い病気ですが、最近はサプリメントを多く摂取する若い女性などが受診する例も増えています。手術などで結石を取り除いても再発する例も多いので、生活習慣の見直しが重要です。

尿路結石は、尿中のカルシウムやシュウ酸が結晶化してできます。結石のある場所によって「腎臓結石」「尿管結石」「膀胱(ぼうこう)結石」などに分かれます。たとえば、石が尿路などに詰まると、尿が出にくくなって腎臓が腫れ、激痛などの症状が起きます。

尿路結石の患者は、増加傾向にあり、男性は7人に1人、女性は15人に1人が、生涯で一度は発症するといわれています。その背景にあるのが、食事の欧米化や運動不足といった生活習慣病の問題です。これらは生活習慣病のリスクを高めるメタボリック(内臓脂肪)症候群の要因でもあります。尿路結石の発症リスクを高めます。男女とも中高年の発症が多いですが、なかには、小学生や20代の女性の事例にも出くわすこともあるそうです。サプリメントなどの過剰摂取によって、体内で石ができやすくなっています。また、人間ドッグなどで結石に気づくケースもあるといえます。

尿路結石の治療法は、結石の大きさによって異なっています。5mm未満の場合は、自然に体外に排出される確率が高いため、水分を多めに取り、経過観察することが多いです。石を排出しやすくするため、尿路を広げる薬を使う場合もあります。石がある場所にもよりますが、大きさが5mm~1cmになると、衝撃波を当てて石を砕いて小さくして体外に排出する「EBWL」と呼ぶ方法が選択肢になります。尿道から内視鏡を入れてレーザーで石を砕く「TUL」という方法もあります。衝撃波を使う方法は治療後に日帰りも可能な利点がある反面、砕いた石を医師が取り出すことはできないので、体外に確実に排出されたかどうか追跡しにくい点もあります。一方、内視鏡を使う場合は、確実に取ったことがわかるものの、全身麻酔が必要で入院する必要があります。

尿路結石は治療で取り除いても再発しやすいです。一般に3年後で約3割、5年後に約半数の患者で再び結石ができてしまうといえます。

《尿路結石にならないための取り組み例》

- ・水分を1日2ℓ以上とる(水が望ましい) ・肉類など脂っこいものを食べ過ぎない
- ・野菜類をバランスよくとる。ほうれん草は小魚などと一緒に食べる。
- ・甘いものを食べ過ぎない。 ・アルコールを飲みすぎない ・過度な運動は注意

★異変を感じたら、早めに医療機関を受診して下さい!

## COPDの怖さ知って

年とともに息苦しさが増す COPD。本人は年のせいと思っているかもしれませんが、COPD は立派な病気です。年に約 1 万 6 千人も死んでおり、死因では第 9 位。ただ、英語の略称のせいか、知名度が低く、まだ 25% ぐらいしかありません。

COPD の主な原因は、やはりタバコ。

喫煙率は減りつつありますが、COPD による死亡者数は逆に増え続けています。それは、高齢者が増えているためです。

昔は肺気腫とも呼ばれていましたが、COPD は正確には慢性閉塞性肺疾患。実際は、肺気腫と慢性気管支炎の 2 つが合わさったものです。数年前の実態調査では、85% が肺気腫型で、残る 15% が慢性気管支炎型。

この病気は糖尿病や心臓病などを合併していることが非常に多く、中高年では、こうした病気の陰に COPD が隠れてしまっているといえます。

COPD は、肺胞と空気の通り道である気道の両方の病気ですが、肺胞は体が酸素を取り入れる所で、これが壊れると酸素を取り込めなくなります。進行すると、肺は見かけ上大きくなりますが、吐いても空気が出きれなくなります。COPD の肺は、吸った空気が出て行きにくいのが特徴。肺気腫により、息を吐いても肺に空気が残ると同時に、気管支炎で気道が細くなっているため、空気が出にくいといえます。進行すると、肺がんや肺炎のリスクが上昇します。糖尿病など、全身の病気が合併しやすくなることも分かってきました。COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease)

慢性 閉塞性 肺 疾患



いよいよ花粉の季節が近づいて参りました。  
花粉症とわかっている場合は、花粉が飛散し始める前から薬を服用すると、かなり効果が期待できます。

(一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実 1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月~金: 10~15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス [toiawase@urayaku.jp](mailto:toiawase@urayaku.jp)

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>