

てとて

Nakatsu Daiichi Hospital Communication Paper

2025
秋

FALL

中津第一病院
広報誌てとて

特集／
尿管結石



TAKE FREE

イラスト：秋の耶馬溪



健康教室

特集

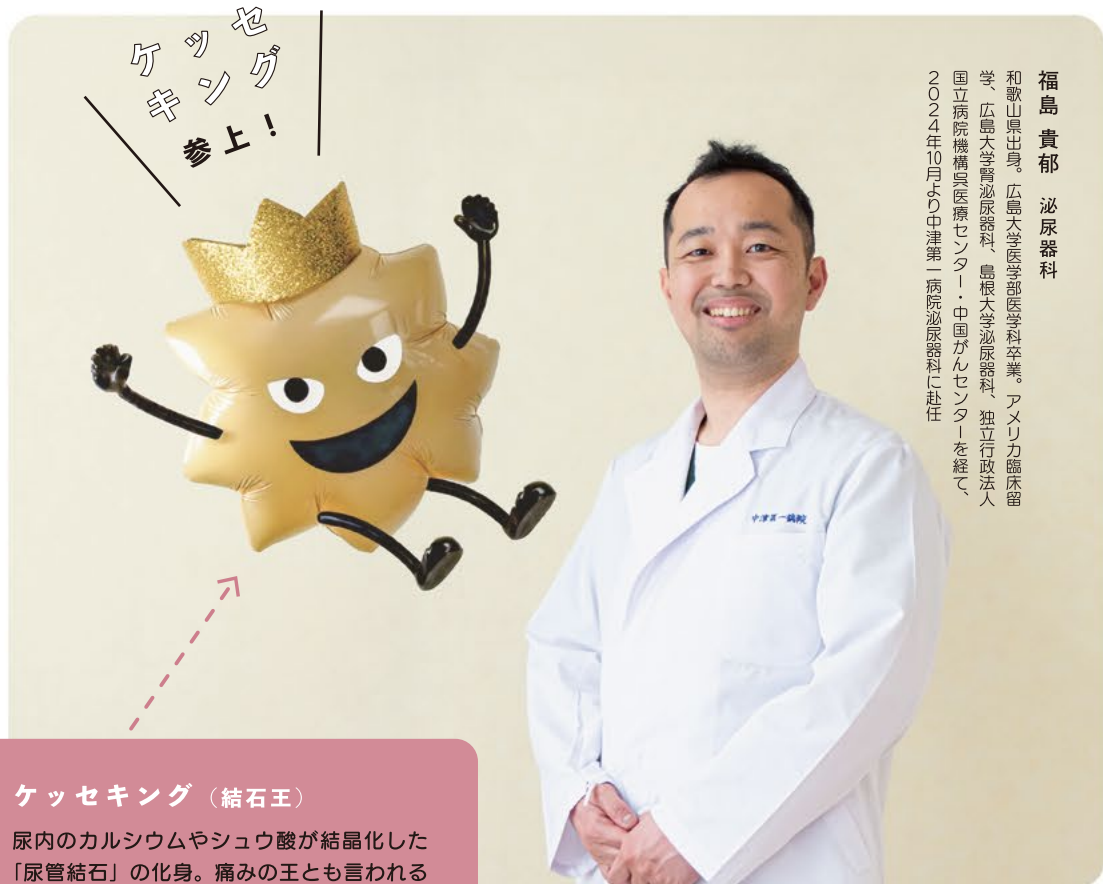
尿管結石

泌尿器科

福島 貴郁

Fukushima Takafumi

福島 貴郁 泌尿器科
和歌山県出身。広島大学医学部医学科卒業。アメリカ臨床留
学、広島大学腎泌尿器科、島根大学泌尿器科、独立行政法人
国立病院機構呉医療センター・中国がんセンターを経て、
2024年10月より中津第一病院泌尿器科に赴任



ケッセキング（結石王）

尿内のカルシウムやシュウ酸が結晶化した「尿管結石」の化身。痛みの王とも言われる尿管結石の怖さを世に広める活動を行う。

相談しにくい「泌尿器」の悩みだからこそ…

気軽に向き合える機会を

高齢化の進展に伴い、泌尿器科では健康の質の維持が大きな課題となつていきます。泌尿器の悩みは相談しづい、受診をためらう方も多いため、患者さんやご家族の希望を丁寧に聞きながら診療を進めることが重要です。今後は手術の自動化や遺伝情報に基づいた個別化医療、AIによる診断精度の向上などが進むと予想されますが、どれほど医療が進歩しても患者さん一人ひとりに寄り添う姿勢は変わらず必要です。技術が進むほど医師としての判断力と誠実な対応が問われると感じています。

これからは予防医療の重要性がさらに高まり、自分の健康に向き合う意識が高まっていくと思われます。

当院が定期開催している「健康教室」や本誌「てとて」が、地域の皆様と予防医療を繋ぐ一助となるよう、今後も取り組んでまいります。

さて、今回のテーマは「尿管結石」。腎臓で作られた結石が尿管（腎臓と膀胱をつなぐ管）に詰ることによって痛みなどの症状を引き起こす病気です。その激痛は「痛みの王（King of pain）」とも言われますが、日々の習慣で避けられる場合も多いので、今回ご紹介する内容を生活の中で参考にされてください。また泌尿器科でも気軽に聞いていただける環境づくりに努めていますので、ぜひお気軽にご相談ください。

泌尿器科 福島 貴郁

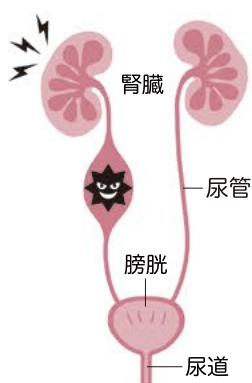
痛みの王様

尿管結石



1 主な症状と「2種」の要因

尿管結石の主な症状として、「突然の腰や脇腹の激痛」、「吐き気・嘔吐」、「血尿」、「頻尿・残尿感」、「発熱（感染合併の場合）」などがあります。発症の原因は「水分摂取不足」や「塩分・動物性たんぱく質・シュウ酸の過剰摂取」などによる「**生理的原因**」と、「遺伝的要因」、「代謝異常」、「感染症」、「尿路異常」、「薬剤の影響」などの「**病的要因**」が考えられます。



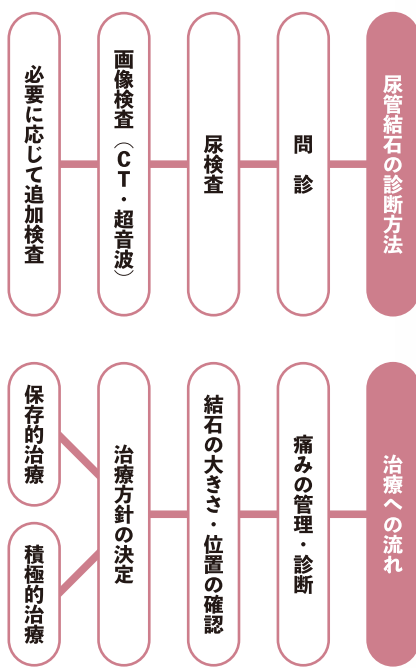
2 積極的治療と保存的治療

尿管結石の治療は、「結石の大きさ」によって「**積極的**」と「**保存的**」の2つに分けられます。

【**積極的治療（結石10mm以上）**】は「尿管ステント留置術」、「経皮的腎造設術」、「体外衝撃波結石破砕術（SWL）」、「経尿道的結石破砕術（TUL）」、「経皮的結石破砕術（PNL）」などがあり、【**保存的治療（結石10mm以下）**】は「十分な水分摂取（1日2〜3ℓ以上）」、「痛み止めの使用」、「尿管拡張薬（結石排出を促進）」、「適度な運動」、「食事療法」などを行います。中津第一病院では多くの治療方法を検討可能です。

3 診断方法と治療への流れ

痛み・症状等に寄り添いながら、適切な診断・治療を目指します。



4 食べ過ぎに注意する食品

シュウ酸、塩分、動物性たんぱく質の取りすぎに注意しましょう。



こんな時は…
すぐに病院へ！

- ★ 激しい痛みが続く
- ★ 高熱を伴う
- ★ 尿が全く出ない
- ★ 血尿がひどい
- ★ 吐き気・嘔吐が続く





え、食べ物が石に？

食と尿管結石の意外な関係



管理栄養士 光田

激しい痛みを伴う「尿管結石」ですが、実はこの「石」の原因、私たちの普段の食生活に潜んでいるのを存じですか？

食べることが好きな人こそ知っておきたい、結石を遠ざける知識をお届けします。

結石の主な原因となるのが「シュウ酸」。シュウ酸を多く含む食品を過剰に摂ると体内でカルシウムと結びつき、結石化するリスクが高まります。

ただし、これらを完全に避ける必要はありません。大切なのは「食べ方」と「工夫」です。今回「結石予防の五か条」として今日からできる内容にまとめました。ぜひ、普段の食生活に取り入れてみてください。

【シュウ酸を多く含む食品例】



【尿管結石】

予防五か条

①茹でるべし！

シュウ酸は水に溶けやすく、茹でることで含有量を3〜5割も減らすことができます。ほうれん草などは、調理前に3分ほど茹でておくのがポイントです。

②食べ過ぎるべからず！

身体に良いとされる食材でも、摂り過ぎれば逆効果。偏った食べ方や毎日同じものはかり食べるのは控えましょう。

③水分と朝昼晩の食事！

尿の量が少なく、尿管結石リスクを高めます。1日1・5リットルを目安に、こまめな水分補給を心がけましょう。加えて、朝・昼・晩の規則正しい食生活が結石予防にもつながります。

④カルシウムと共に！

腸内でカルシウムとシュウ酸が結合すると、体外に排出されやすくなります。「バナナ+牛乳」や、ほうれん草+鰯節など、ちょっとした工夫が効果的です。

⑤クエン酸を摂るべし！

クエン酸は、尿内のカルシウムの結晶化を防ぐ効果が期待されています。レモン、みかん、パインアップルなどを日常的に取り入れると良いでしょう。

尿管結石は強烈な痛みに襲われるつらい病気ですが、正しい知識とちょっとした工夫で防ぐことができます。「好きなものを我慢するのではなく、食べ方を工夫する」。ぜひ今日から実践してみてください。

普段の暮らしに忍び寄る

ケツセキングの恐怖！

待って！それ、脱水かも？

「かくれ脱水」のサインと対策



あなたに忍び寄る「見えない脱水」

尿管結石のリスクを高める「脱水」。「のどが渇いた」と感じたときには、すでに体は脱水状態に近づいているかもしれません。特に高齢者の方は脱水症状に気づきにくく、熱中症や体調不良につながることもありま。今回は脱水の見分け方と予防のポイントをお届けします。夏だけでなく、年中気を付けたい「水分管理」について、正しい知識を身につけましょう。

脱水とは、体内の水分と電解質が不足してしまった状態のこと。気温が高くなると汗とともに水分が奪われるため、**熱中症**

の原因にもなります。しかし脱水のリスクは、単なる暑さだけではありません。加齢にともない、次のような変化が脱水を引き起こしやすくなります。心当たりのある方は注意しましょう。

- 筋肉量の減少（筋肉には多くの水分が含まれる）
- のどの渇きを感じにくくなる
- 腎機能の低下により、体内の水分調整がうまくできない
- 食事量の減少に伴う、水分摂取の減少
- 利尿剤の服用や、水分摂取の過度な制限
- 「夜間トイレに行きたくない」「外出先でのトイレが心配等」の理由で水分摂取を控える

脱水を防ぐ！

8回の水分補給

のどが渇いていなくても定期的な水分補給が基本。コップ1杯（200ml）を1日に8回が目安。大量に汗をかいた場合は、電解質を含む飲料（経口補水液など）を補給しましょう。



これって脱水？6つのサイン！

左図の症状があれば、脱水を疑いましょう。特に「6」はかなりの脱水が進行しているサインです！

- 1 尿の色が濃い
- 2 のどが渇く・口の中がねばつく
- 3 爪を押した後に色がすぐに戻らない
- 4 手の甲をつまむと皮膚が戻りにくい
- 5 だるい・ふらつき・立ちくらみ
- 6 舌が赤黒くひび割れ、光沢がない

気になる時はすぐに受診を！



外来看護師 田本



「なんとなく調子が悪い」「からつく」等と感じたら、無理せず医療機関に相談してください。意識障害やけいれんなどの症状がある場合は、迷わず救急車を呼びましょう！

「年だから仕方ない」ではなく、「年だからこそ対策を」。また若い方も冷房等で水分不足に気づきにくい場合もあるので油断禁物！ 今日からの「ひびく」が、明日の元気をつくります。



薬剤師のひとりごと

「今年も残暑は油断禁物！」

まだまだ暑が続くこの時期に、「薬剤師」としての目線でぜひ知っておいてほしい「暑さの健康トラブル」についてお話しします。

「夏の汗」事情、知っていますか？

実は、夏の発汗量は最大で冬の約2倍！ 長時間外で過ごし、少し動いただけでも汗をかきやすくなります。運動量が多い方やお子さま、高齢の方は「脱水」に十分注意しましょう。



「お薬」で脱水に？

これらの薬剤を服用中の方は、夏場の脱水リスクが高まるため特に注意しましょう。

●利尿剤（フロセミドなど）

尿量が増加し、体内の水分が不足しやすくなります。

●下剤（センノシドなど）

下痢による水分喪失に要注意です。

●糖尿病薬：SGLT-2阻害薬（シヤディアンズなど）

服薬開始時や増量時は水分バランスが崩れやすくなります。さらに、脱水の状態での薬を飲んでいいる方は、副作用のリスクも高くなります。

●解熱鎮痛剤（ロキソプロフェンなど）

水分不足の状態では腎臓への負担が増大します。

●糖糖尿病薬：ピグアナイド

薬（メトホルミンなど）

体内の水分が不足するとアシドーシス（体内が酸性に傾く）のリスクが高まります。



光線過敏症・熱中症にも注意！

逆に、一部のお薬は発汗を抑える作用があります。一部の睡眠薬、アレルギーやパーキンソン病の薬などこれらのお薬を飲んでいいる方は汗がかわずに体温が上がりやすく、熱中症のリスクが高まります。また、一部の外用鎮痛薬

おわりに…

残暑を元気に乗り切るために、「水分補給」と「薬の正しい使い方・保管」を忘れずに！ 不安なことや気になることがあれば、お気軽に薬剤師へご相談ください。



薬局長 川崎



1 肩の上げ下ろし運動

- 1 肩の動きをよくし、肩こりを予防！
①肩をできるだけ高く上げる
- ②肩をスッと下げる



2 腕回し運動

- 1 肩の動きをよくし、肩こりを予防！
①肘を伸ばして腕を前後に大きく回す
- ②肩も腕に合わせて大きく回す



3 膝伸ばし運動

- 1 立ち上がりや階段が楽に、疲れにくく！
①椅子に座り片膝をのっけり上げ伸ばす
- ②①の状態でもう一方に伸ばすつもりで腿（もも）に力を入れ続ける



4 足踏み運動

- 1 転びにくくなり、歩きが元気に！
①座ってゆっくり足踏みをすめる
- ②片膝ずつ上げてとめる



「PT」と「OT」の違いとは？

●理学療法士 Physical Therapist

病気やケガなどで身体に障害のある人に対して、運動療法や物理療法を用い基本動作能力（寝返り・起き上がり・起立・歩くなど）の維持・回復することとを支援します。関節可動域の拡大、筋力強化、麻痺の回復、痛みの軽減など運動機能に直接働きかけ動作改善に必要な技術を用いて日常生活の自立を目指します。まさに動作の専門家！！近年では高齢者の介護予防・健康増進・メタボリックシンドローム

●作業療法士 Occupational Therapist

身体や精神に障害のある人の日常生活（食事・入浴・着替え・家事・仕事・余暇活動や社会生活、就労復帰）を重点的に支援します。うつ症状や気分障害等の精神分野、注意欠陥・多動性障害等の発達分野など幅広く活躍しています。その人らしい生活を「作業」を通して作っていきます！



●理学療法士



●作業療法士

外来担当医一覧表

中津第一病院 広報誌として（2025年10月発行）

発行



医療法人

中津第一病院

〒871-0012 大分県中津市宮夫252-2 www.nakatsu-daiichi.jp
TEL. 0979-23-1123(代表)・FAX. 0979-22-0039

中津第一 検索

内科・外科外来

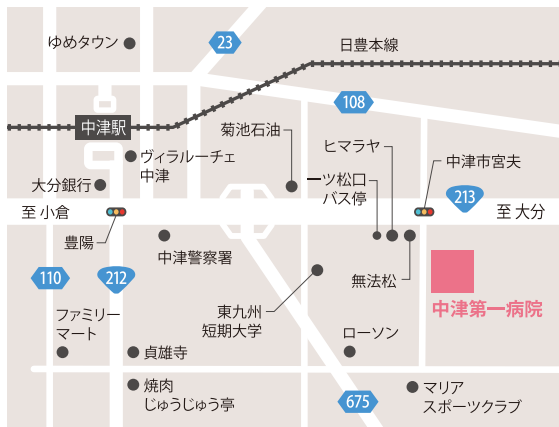
午前（受付時間／午前8:30～午前11:00）						
	月	火	水	木	金	土
5診	中村 （生活習慣病）	中村 （生活習慣病）	千葉 （生活習慣病）	中村 （生活習慣病）	藤野 （血管外科）	中村 （生活習慣病）
6診	縄田 （腎臓内科）	山田 （消化器内科）	山田 （消化器内科）	大野 （腎臓内科）	縄田 （腎臓内科）	山田 （消化器内科）
7診	山中 （腎臓内科）	山中 （腎臓内科）	島元 （腎臓内科）	島元 （腎臓内科）	山中 （腎臓内科）	島元 （腎臓内科）
8診	藤野 （血管外科）	花田 （生活習慣病）	手嶋 （循環器内科）		佐田 （糖尿病内科）	井林 ※第1・3・5週 （糖尿病内科）
9診						久下 （消化器外科）
午後（受付時間／午後1:30～午後4:00）						
	月	火	水	木	金	土
5診	山田 （消化器内科）	中村 （生活習慣病）		中村 （生活習慣病）	藤野 （血管外科）	
6診	縄田 （腎臓内科）	花田 （生活習慣病）	島元 （腎臓内科）	後藤 （循環器内科）	縄田 （腎臓内科）	
8診					佐田 （糖尿病内科）	

※形成外科外来は月1回予約受診となります。（石井）

泌尿器科外来

午前（受付時間／午前8:30～午前11:00）						
	月	火	水	木	金	土
1診	福島	大原	大原	福島	大原	島田
2診		武本／関野 （広島大学）				
3診	島田	福島	島田	大原	稗田 （広島大学）	常勤医師

※第1月曜日のみ広島大学泌尿器科（日向）

医療法人 中津第一病院
NAKATSU DAIICHI HOSPITAL

0979-23-1123（代表）



〒871-0012 大分県中津市宮夫252-2

中津第一 検索

ACCESS
中津第一病院
へのアクセス

- 【お車】 JR日豊本線中津駅より約5分 【駐車場有】
- 【電車】 JR日豊本線中津駅下車
- ・タクシーで約5分
 - ・大分交通(宇佐・別府方面行)バス約10分
 - ・一ツ松バス停下車 徒歩約3分