



# 生活習慣見直して! 尿路結石対策



生活習慣見直して!  
尿路結石対策

久田直子

杉岡英樹




尿路結石

肥満など  
メタボリック  
シンドロームの人は

尿路結石ができやすい




名古屋市立大学大学院 教授  
郡 健二郎

A middle-aged man with dark hair and glasses, wearing a white lab coat over a dark shirt and tie, is shown from the chest up. He is looking slightly to his left. The background is an office setting with a desk and a window.

尿路結石は  
生活習慣病  
予防できる!

名古屋市立大学大学院 教授  
郡 健二郎

ぎょうの健康  
尿路結石

 郡 健二郎

名古屋市立大学大学院 教授 腎泌尿器科



ぎょうの健康  
尿路結石

シュウ酸カルシウム

● 尿路結石とは？

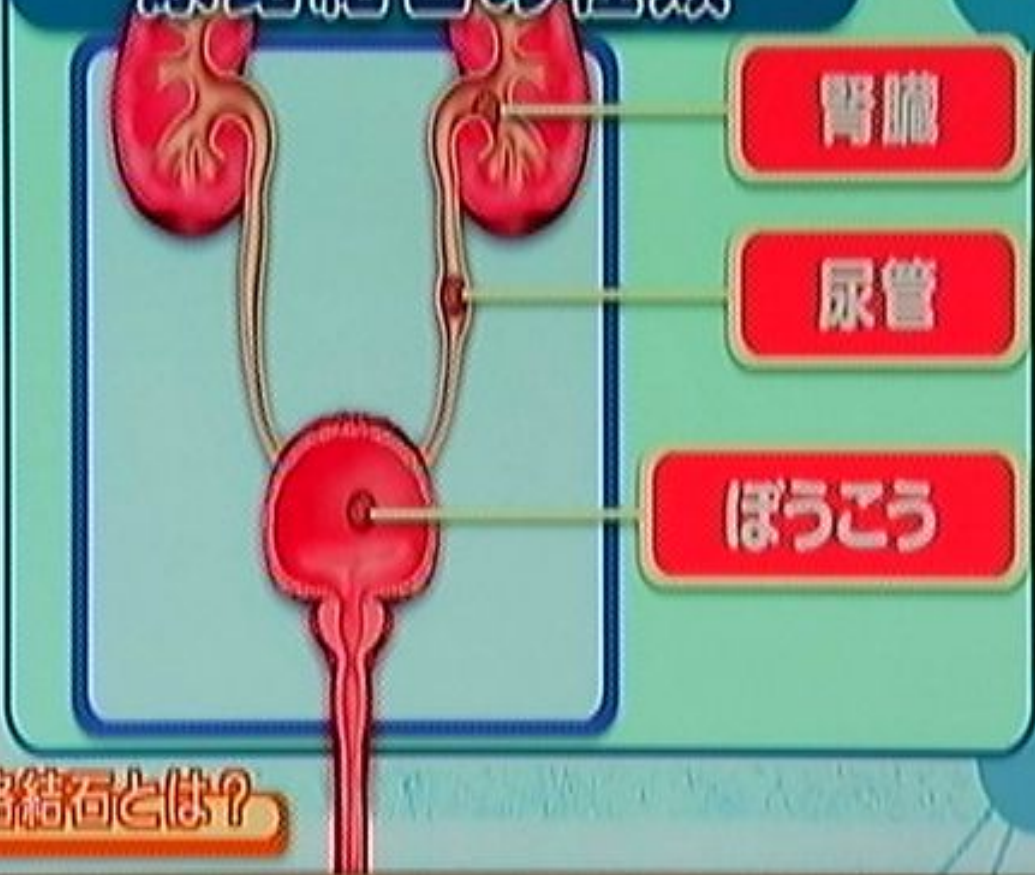
## 尿路結石の主な症状

- 激しい痛み
- 吐き気・冷や汗
- 血尿
- 頻尿・残尿感



● 尿路結石とは？

# 尿路結石の種類



● 尿路結石とは？

# 尿管結石

ぎょうの健康  
尿路結石



エックス線



CT

検査は？

# 尿管結石

さあ、健康  
尿路結石



エックス線



CT

検査は？



ぎょうの健康  
尿路結石

オステオポンチン

# 急増する尿路結石

尿路結石全国疫学調査



意外な原因



## 尿路結石への対処

自然排石を待つ  
(水分摂取＋薬)

外科的治療

再発予防・生活習慣の見直し

どう対処？

## 尿路結石への対処

自然排石を待つ  
(水分摂取＋薬)

結石の大きさ  
5mm以下

腎臓の障害  
なし

外科的治療

5mm以上

あり

再発予防・生活習慣の見直し

どう対処？

## 尿路結石の外科的治療

体外衝撃波結石破碎術

ESWL

経尿道的結石破碎術

TUL

内視鏡

経皮的結石破碎術

PNL

どうしたら?

# 体外衝擊波結石破碎術 (ESWL)

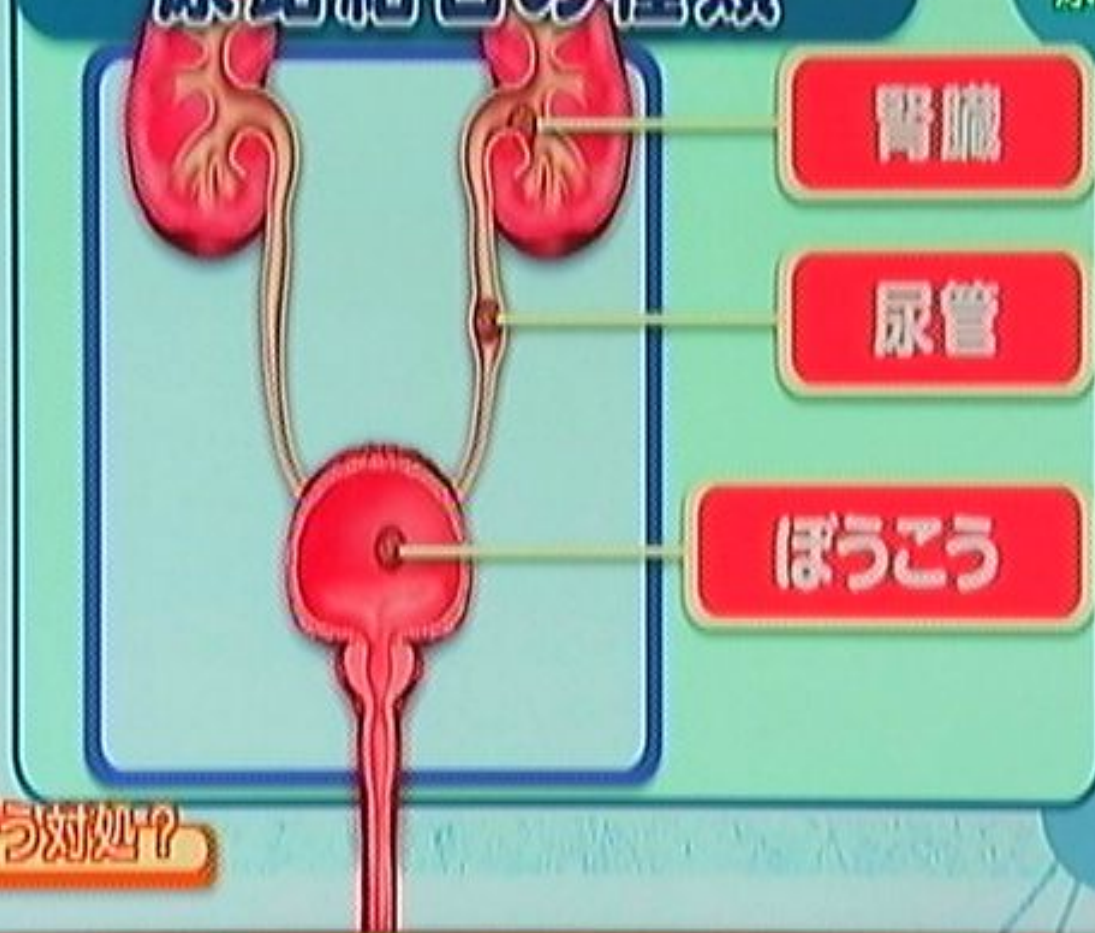
健康  
尿路結石



25分

# 尿路結石の種類

きぼうの健康  
尿路結石



腎臓

尿管

ぼうこう

尿路結石

尿路結石再発予防のために

水分を1日  
2ℓ以上とる

食生活を見直す

適度に運動する

予防できる！

ぎょうの健康  
尿路結石

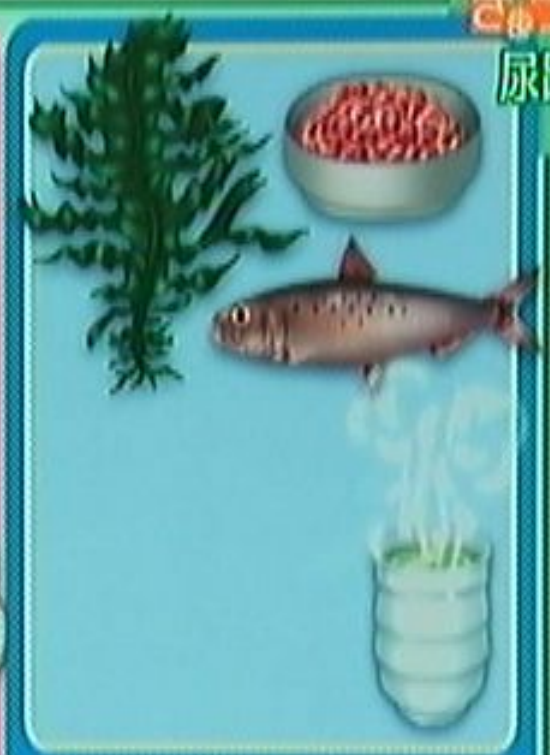


予防できる！

きょうの健康  
尿路結石



を控えめに



を積極的に

予防できる！



きょうの健康  
尿路結石



を控えめに



を積極的に

予防できる！

きょうの健康  
尿路結石

を控えめに

を積極的に

予防できる！



きょうの健康 書店にない場合は

NHK出版 0570-000-321

