



尿管結石症について

泌尿器科

松永 悠

これから迎える夏に多い「尿管結石症」について、簡単に説明したいと思います。

結石はどうやってできるのでしょうか。結石の成分は「シュウ酸カルシウム」であることが多いとされています。シュウ酸というのは食べ物で消化した時の老廃物の一種です。これが腸から吸収され、血を巡り腎臓から尿に排泄されると、カルシウムとくっついて結石を作ります。

腎臓で作られた尿は尿管という管を通って膀胱にたまります。この尿管の途中で結石が引っかかると「尿管結石症」となり、尿が流れにくくなって腎臓に圧力がかかります。この圧力がいわゆる「人生最大の激痛」につながります。引っかかることで痛みが出るわけではないのです。実際に尿管結石症となっても尿の流れが良く痛みが全く出ない人もいます。尿管結石症自体は命に関わる病気ではないので、多くは痛み止めなど

を使いながら自然に石が出るのを待つこととなります。診断から1カ月以上石が出ない場合や、石の大きさが1cm以上あるときは、内視鏡による手術や、衝撃波を使って石を割ることを検討します。

尿管結石は予防が肝心です。この病気が夏場に多く起こるのは、脱水によって尿が濃くなるからと言われています。ぜひ水分摂取を心がけましょう。また、食生活も重要です。肉や魚、アルコールの過剰摂取は避けましょう。カルシウムを摂取するに結石ができやすくなりそうに思えますが、腸の中のシュウ酸にくっついて吸収を抑えるため、むしろ予防に繋がることがわかっています。

激痛にさいなまれる前に、食事や水分摂取に気をつけて結石を予防しましょう！



静岡産業大学について 地域と連携した学びを推進します



静岡産業大学
経営学部教授

大沼 博靖

磐田市と藤枝市にキャンパスを持つ静岡産業大学は、経営学部とスポーツ科学部を有し、経営やスポーツに関する知識やスキルを学ぶことができます。学びの特長の1つは、地域との結びつきにあります。

磐田キャンパスでは、若年層の投票率向上を目指し本学学生が投票済証をデザインする活動(センキョ割)や、今之浦公園の活用法の提案・実施、地元産食材を使用したメニューと運動を組み合わせた「ジュービロ飯」プロジェクト、プロスポーツチームとのコラボレーションなど、地域と連携したさまざまな取り組みを続けています。

磐田キャンパスは、もともと経営学部のみが設置されてきました。2021年にスポーツ科学部が新たにスタートしたため、磐田市民の中には「経営学部は藤枝市のキャンパスに移ったの？」と思われる方が少なくありません。この点について

ではご安心ください。磐田キャンパスでも、以前と変わらず実学や地域を重視した経営を「しっかりと」学ぶことができます。

それだけではありません。「スポーツ×ビジネス」は新たな産業を生み出す可能性を秘めています。さらに、経営学部でありながら保育士資格も取得可能になっており、保育と経営を学べる大学は、全国的に見ても稀有な存在です。

大学は単独では成り立ちません。地域との連携によって実学の充実が図られ、その成果は学内で完結せず広く市民の皆さんにも還元されることとなります。市民大学でもある本学をご活用いただき、大学と地域双方の魅力アップを図っていきましょう。詳細は下記の二次元コードからご確認ください。



▲静岡産業大学
ホームページ