

# 泌尿器の話

「今日のドクター」



申間市民病院  
泌尿器科  
ながた とよはる  
永田 豊春先生

**Q1** おしっこに泡が出るのは病気ですか？

**A1** 尿の中には石鹸と同じような界面活性物質が含まれており、泡が出ること自体は病気ではありません。

**Q2** おしっこにおいが気になります

**A2** アンモニアのような刺激臭がする場合は膀胱炎などの病気の可能性があります。薬や食べ物で尿においがつくこともあります。



**Q3** おしっこの色が気になります

**A3** 尿は体の水分の状態で透明から褐色まで色が変わります。朝一番の尿は褐色の尿になることがあります。ビタミン剤のドリンクやサプリを飲んだ時も黄色くオレンジ色になることがあります。

**Q4** おしっこが出ない

**A4** おしっこが出ない場合は大きく2つの原因があります。1つは腎臓がおしっこを作らなくなる腎不全で、入院して原因を調べます。もう1つは膀胱にたまったおしっこが出なくなる尿閉で、この場合は一時的に管で尿を出してから原因を調べます。一番多いのは前立腺肥大症による尿閉です。

**Q5** 陰囊が痛い

**A5** 陰囊が痛くなる病気は年代によって違います。中学生以下では精巣捻転といつて精巣がねじれてしまう病気があり、できるだけ早く戻さないと精巣が死んでしまいます。成人以降では精巣上体炎と言って細菌に感染して起こる病気が多いです。抗生剤で治療します。



## 尿路結石症

尿路結石とは尿中の成分が解けきれなくなり結晶化しそれが大きく成長したものです。結石は基本的に腎臓でできて尿管へ移動します。2ミリ以下ではほとんどが症状もなく尿と一緒に排泄されます。ある程度大きくなると尿管の途中で引っ掛かり尿管をふさいでしまいます。そのなると背中や側腹部に激しい痛みが起り、病院に行くことになり、診断は症状と検尿、エコー、X線検査、CT検査などで行います。5ミリ以下では尿管を流れ落ちて尿と一緒に出る可能性があり、鎮痛剤で痛みを抑えながら排石を待つことが多いです。排石が期待できない場合には内視鏡手術や体外衝撃波などで治療を行うことになります。

## 結石の予防

- 1. 水分摂取**  
文献上は1日2リットル以上の飲水が結石予防に有効とされています。コーヒーや緑茶、紅茶には結石成分のシュウ酸が多く含まれており、麦茶やほうじ茶がおすすめです。アルコールは飲酒後の脱水があり、尿の濃縮からの結石形成のリスクがおすすめです。
- 2. カルシウム**  
カルシウムは結石成分なのでカルシウムの取り過ぎはよくないように思えますが、カルシウムよりシュウ酸やリン酸のほうが結石形成の主な原因です。シュウ酸やリン酸が体内に吸収されるのを防ぐためにはむしろカルシウムを多く取る方がおすすめです。腸内でカルシウムとシュウ酸などが結合し吸収されずに便中に排泄されるわけですから、
- 3. クエン酸**  
クエン酸には尿中でのシュウ酸とカルシウムの結合を阻害してくれる働きがあります。



# 特定保健指導を受けてみませんか？

じゃがじゃが  
健幸通信

●問い合わせ先=医療介護課健康増進係 ☎72-0333

皆さん、今年度の特定健診はもう受診されましたか？今年度の特定健診は12月31日までです。自分の結果を見てどのように感じたでしょうか？昨年よりも改善していた方、目をそらした結果だった方。さまざまの方がいらっしゃると思います。その中でも、特定保健指導を受けましょうといった結果が出ている方！健康を害するかもしれない別れ道に立っています。このまま放置してしまうと高血圧や糖尿病などの生活習慣病まっしぐらです。そこで受けて欲しい事業が特定保健指導です。

特定保健指導とは、普段の生活習慣の改善点を一緒に考え生活習慣病の改善と健康に末永く生活していくためのお手伝いをする事業になります。生活習慣は個人で異なるため、改善点も個人で違います。その人に合わせた改善点を見つけて健康に生活できるよう専門職がお手伝いします。これから忘年会にクリスマス、お正月に新年会など楽しいけれど体重の増えやすい行事が続きます。体重増加は生活習慣病への第一歩です。特定保健指導を受けて生活改善を行い、感染症対策をしっかり行って楽しい年末年始をお迎えください。

特定保健指導の他にも、専門職による健康相談、栄養相談については、どなたでもご利用いただけます。お気軽にお問い合わせください。

## 年金トピックス

ご相談ください  
「障害年金について」

障害年金は、病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。病気やけがで初めて医師の診療を受けたときに「国民年金」に加入していた場合は「障害基礎年金（1、2級）」、厚生年金に加入していた場合は「障害厚生年金（1～3級）」が請求できます。

### ●受給要件（すべてに該当することが必要）

- ①国民年金または厚生年金加入期間である間に、障がいの原因となった傷病の初診日があること
- ②障がいの状態が、障害認定日（初診日から1年6カ月を経過した日または、1年6カ月以内の症状固定した日）において、国民年金・厚生年金の障害等級に該当していること。

※障害者手帳とは障害等級の判断基準が異なります。③保険料の納付要件を満たしていること。

●どのような手続きがいるの？  
障害基礎年金の請求先は申間市役所市民生活課、障害厚生年金の請求先は都城年金事務所です。

請求手続きには、初診日を証明できるものや診断書などの添付書類が必要となります。必ず事前にご相談ください。相談の際には、年金手帳など基礎年金番号の分かるものと本人確認書類をお持ちください。