

第29号

・泌尿器科系疾患の予防について

泌尿器科 黒川 学

・さいたま市が行っている「がん検診」について

健康管理センター長 瀧上 博司

・HOKUBUのなかみ (Vol.8手術室)

・シリーズ健康生活 (14.尿検査でわかること)

臨床検査科 検査技師 染谷 早苗



泌尿器科

黒川 学

泌尿器科系疾患の予防について

泌尿器科系疾患は、腎臓、尿管、膀胱、尿道といった尿路系、および男性特有の生殖器官に生じる病気の総称です。これらの疾患は、尿路結石や膀胱炎のような比較的軽度なものから、腎臓癌や前立腺癌といった命に関わる重篤なものまで多岐にわたります。その多くは、生活習慣や加齢が深く関わっており、日々の生活の中で予防に取り組むことが非常に重要です。

1 十分な水分摂取と食生活の改善

多くの泌尿器科系疾患、特に尿路結石や膀胱炎の予防において、水分摂取は最も基本的な予防策です。

・水分摂取

一日あたり1.5〜2リットルを目安に、こまめに水分を摂ることを推奨します。特に、夏場の発汗時や運動後は意識的に水分補給を行いましょう。水分を多く摂ることで尿量が増え、尿路に存在する細菌や結石の元となる物質を洗い流す効果が期待できます。ただし、心臓や腎臓に疾患がある方は、医師と相談の上、適切な水分量を決める必要があります。

・食生活

尿路結石の予防においては、食生活が非常に重要です。シウウ酸を多く含む食品（ほうれん草、チョコレート、ナッツ類など）を過剰に摂取しないよう注意し、カルシウムを適度に摂ることが推奨されます。カルシウムは腸内でシウウ酸と結合し、便として排泄されるため、結石形成を抑制する効果があります。また、塩分や動物性タンパク質の過剰摂取は、尿中のカルシウム排泄量を増加させ、結石のリスクを高めるため、控えることが望ましいです。

2 排尿習慣の見直し

排尿を我慢する習慣は、膀胱炎のリスクを高めます。尿意を感じたら我慢せずにトイレに行くことが大切です。

肥満は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、泌尿器科系疾患とも関連があります。

適度な運動は、全身の血流を良くし、代謝を促進することで、尿路結石の予防にもつながります。また、骨盤底筋を鍛える体操は、腹圧性尿失禁の予防にも有効です。

適正な体重を維持することは、高血圧や糖尿病といった泌尿器科系疾患の間接的な原因となる病気を予防することにもつながります。

3 喫煙・飲酒の見直し

喫煙は、膀胱がんや腎臓がんの最大のリスク因子の一つです。禁煙と節度ある飲酒を心がけてみ下さい。

4 定期的な健康診断と早期発見

多くの泌尿器科系疾患は、初期には自覚症状が乏しいことが多く、知らないうちに進行してしまうことがあります。

・PSA検査

50歳以上の男性は、前立腺がんの早期発見のために、定期的なPSA（前立腺特異抗原）検査を受けることが推奨されます。PSAは、前立腺で産生されるタンパク質で、がんがあると血中の濃度が上昇します。

・尿検査

健康診断での尿検査は、尿中の潜血やタンパク、糖などを調べることで、腎臓や膀胱の病気の兆候を早期に発見する上で非常に有用です。

・超音波検査

腹部超音波検査は、腎臓や膀胱、前立腺などの形態的な異常を簡便に調べることができます。

泌尿器科診療案内

当院の泌尿器科では、地域住民の皆さんの泌尿器に関する様々な悩みに対応しています。排尿時の痛みや頻尿といった日常的な症状から、尿路結石症、膀胱炎、前立腺肥大症、さらには癌といった専門的な疾患まで、幅広く診療を行っています。高度機関での治療、精査が必要と判断した場合は他院に紹介させていただきます。

1 前立腺疾患

男性特有の前立腺疾患には、前立腺肥大症、前立腺癌、前立腺炎などがあります。前立腺肥大症は、50歳以上の男性に多く見られ、頻尿や尿の勢いが弱いといった症状を引き起こします。当院では、患者さんの状態に合わせた最適な治療法を提案します。前立腺癌の早期発見には、PSA検査（血液検査）が非常に有効です。定期的な健康診断や、排尿に違和感がある方は、ぜひ一度ご相談ください。

2 尿路結石

腎臓、尿管、膀胱に結石ができる病気で、激しい腰部痛、側腹部の痛みや肉眼的血尿が主な症状です。当院では、結石の大きさや位置に応じて、薬による結石排出促進や、経尿道的尿管結石破碎術（TUL）

など、体に負担の少ない治療法を選択します。体外衝撃波結石破碎治療（ESWL）や経皮的腎尿管碎石術（PNL）が適当であると判断した場合は他院へ紹介することもあります。再発予防のための生活指導も丁寧に行います。

3 尿路感染症

排尿時の痛み、頻尿、残尿感、発熱などが主な症状です。当院では、適切な抗菌薬治療とともに、再発を繰り返さないための生活習慣のアドバイスも行っています。

4 尿失禁・過活動膀胱

「咳やくしゃみで尿が漏れる」「急に強い尿意がきて我慢できない」といった症状は、尿失禁や過活動膀胱かもしれません。これらの症状は、日常生活に大きな支障をきたします。当院では、薬物療法や骨盤底筋体操の指導などを通じて、症状の改善を目指します。

当科では、超音波検査や尿流測定、尿検査、血液検査、画像検査などを用いて正確な診断を行います。診断結果に基づき、治療方針や選択肢について分かりやすく説明し、患者さんご自身が納得できる形で治療を進めます。

また、当院は地域の基幹病院や大学病院と連携しており、より高度な治療や手術が必要な場合は、速

やかに適切な医療機関へご紹介できる体制を整えています。

健康管理センター長

渕上博司

さいたま市が行っている「がん検診」について

皆さんは「がん検診」が2種類あることをご存知ですか。ひとつは任意型検診と言われており、自分ががんで死ぬのを防ぐために自らの判断で検査項目に組み入れて行っている検診（例えば、検査項目を自分が選択する人間ドック）を指します。もうひとつは対策型検診と言われており、さいたま市が行っているがん検診はこれに該当します。対策型検診はがんで死ぬ人をひとりでも減らすために地域で行っている検診を意味しますが、公的資金が投入されているため、確実に死亡率が減少する検診を選択して行うことが必要です。このため、この検診では死亡率減少効果が科学的に証明されている「正しい検査」を、「正しく行う」ことが求められています。

さいたま市のがん検診でも胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんについては科学的根拠が明らかとなっている検査（正しい検査）が用いられています。これを「正しく行う」ことが重要ですが、

大宮地区（見沼区、西区、大宮区、北区）では大宮医師会メディカルセンター（以下、メディカルセンター）が中心となって質の高い検診が提供できる体制の保持に努めています。

例えば、肺がん検診では胸部X線写真を以前に撮影した写真と比べて読影すること（比較読影）が「正しい検査」として求められています。大宮地区では異なる医療機関で撮影された写真がメディカルセンターに集約され、比較読影する体制が構築されています。この読影体制は胃がん、乳がんでも行われており、各部門の専門医が参加して読影会を運営することで見逃す危険を減らすだけでなく、必要のない方が精密検査の対象とならないようにも努めています。皆さんの画像データは、このように一元管理されていますので、同じ医療機関で受け続けたいと不利益を被ると考えることなく、自分の希望する時期に受けたい検査を行っている医療機関を積極的に探し、受診機会が損なわれないようにしていただければと思います。

また、「正しく行う」ことを担保するためには要精検率（受診者の中で精密検査が必要と判定された者の割合）やがん発見率（受診者の中でがんが発見された者の割合）といった精度管理指標を作成するための情報収集も重要です。これについてもメディカルセンターの職員が日々従事して、経年データを監視することで精度管理の向上に努めていますのでこ

安心ください。

皆さんが受診しているさいたま市のがん検診は、質の高い体制維持のために多くの時間と労力が費やされています。他の自治体でもがん検診は行われていますが、さいたま市の場合は実施期間がほぼ一年間と長期に渡っているだけでなく、受診可能な医療機関も多くの施設から選択することが可能であり、県内でも質の高い検診が行われている地域です。ぜひ、この地域に居住していることの利点を最大限に活用していただければと思います。

最後になりますが、「正しい検査」を「正しく行う」検診が提供できても、死亡率を減少するためには受診率を向上することが何よりも重要です。皆さんの周辺にお住まいでがん検診を受けていない方がいらっしやいましたら、ぜひ検診を受けるようにお声がけいただければと思います。今後も大宮地区のがん死亡率減少に向けて、共に取り組んでいただければと考えておりますので、ご意見等ございましたらお聞かせいただければ幸いです。

※本文は7月23日に開催いたしました公開講座の内容を抜粋して掲載しております。



HOKUBUのなかみ

当院の「な」仲間「か」環境「み」
魅力について、各部署・院内の様子な
どを中心に紹介します。

Vol.8

手術室

Q1

手術室ってどんなところ？



▶手術室は4室あり
ます

り込まない仕組みの空調になっています。当院では、眼科や整形外科で外来手術を行うこともあり、私服のまま来て手術着に着替えていただけるよう更衣室が完備されています。

病棟や外来と違う雰囲気のため不安や緊張が大きい患者さんがほとんどです。私たちは、患者さんが少し



外来手術の患者さん用更衣室です

でも安心して手術に臨めるよう手術室内だけではなく、手術の前後でも関わりを持つように努めています。

Q2

手術室で働くスタッフは
どんな人がいますか？



手術室には、手術の際に全身麻酔の管理を行う麻酔科医と手術を行う先生の補助を行う看護スタッフがいいます。担当する手術の患者さんのもとへ予め訪問し、手術に向けて

たオリエンテーションや問診を行っています。手術室にいるスタッフは、いつも明るく笑顔で手術室にきた人たちを迎えています。

また手術中は、手術を行う先生や臨床工学士や放射線技師、歯科衛生士など手術に係るスタッフとも連携しチームとなって「安全に手術を終わらせる」「手術や麻酔による影響を少なくする」ことを目標に取り組んでいます。



Q3

手術を受けることになった場合に
注意する点は？

まずは、手術が決まった際に医師より「休薬する薬」や「手術までの過ごし方（禁煙や予防接種など）」について説明があると思います。その内容をきちんと守るようにお願いします。これは、手術や麻酔による身体への影響を最小限にするためとても大切なことです。例えば、抗血小板薬や抗凝固薬を服用したまま手術をしてしまうと手術中に大量出血を起こしてしまう可能性があります。手術自体が延期になる可能性もあります。手術を受ける患者さんの協力も必要ですので、よろしく願っています。

（あとは、手術前日はゆっくり休息していただき当日を迎えてください。）



14. 尿検査でわかること

臨床検査科 検査技師 染谷 早苗



尿は摂取した不要物が腎臓でろ過され体外に排出されたものです。腎臓の機能が低下したり、尿路（腎臓、膀胱などの尿の通り道）に感染や出血があるとその異常が尿に反映されます。

●尿定性検査について

健康診断などでスクリーニング検査として広

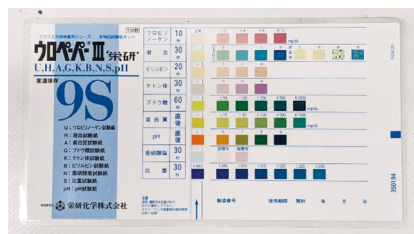
く用いられる尿定性検査を受けたことがある方は多いと思います。

尿定性検査は、尿中に含まれる様々な成分を調べて、病気の兆候がないかをチェックする検査です。試験紙を尿に浸し、色の変化によって陽性・陰性を判定します。当院では専用の機械を使用しています。（写真1）



写真1

ここでは、「よく見る項目」と「それぞれの意味・ポイント」をまとめてみました。（表1）



▼表1

項目	基準値	異常の時に考えられること	判定に影響する要因
ウロビリノーゲン 腸内細菌の働きによって生成されます	(±)	肝臓・胆道系の疾患、溶血性貧血など	増加：便秘 減少：重度の下痢、抗生物質の使用（腸内細菌の減少のため）
潜血 尿に血液が混じっているか調べます	(-)	尿路結石症、尿路感染症、悪性腫瘍など	激しい運動、ストレス、発熱時、女性の場合は生理前後、ビタミンC
ビリルビン 血液中のビリルビンが排泄されたものです	(-)	肝細胞が障害される疾患（肝炎、肝硬変など）、胆石	ビタミンC、長時間放置した尿で偽陰性になる
ケトン体 脂肪が分解される際に生成されます	(-)	糖尿病など	飢餓状態、激しい運動、脱水（嘔吐、下痢など）
糖 尿中のブドウ糖の量を調べます	(-)	糖尿病、腎臓の機能異常など	妊娠、ストレス、糖質の過剰摂取、ビタミンC
蛋白 血液中のたんぱく質が漏れ出している状態です	(-)	腎臓の疾患（糸球体腎炎、糖尿病性腎症など）	激しい運動、発熱、ストレス、脱水
pH 通常は弱酸性ですが、生理的に変動します		酸性：糖尿病、痛風、腎炎など アルカリ性：尿路感染症、嘔吐など	酸性：脱水、発熱、動物性たんぱく質の過剰摂取 アルカリ性：ビタミンB2の過剰摂取、植物性食品の過剰摂取
亜硝酸塩 尿中の細菌によって生成されます	(-)	尿路感染症（膀胱炎、腎盂腎炎など）	ビタミンCの大量摂取、長時間放置された尿
比重 尿中の老廃物や塩分などの濃度を示します	1.015～1.025	高値：糖尿病など 低値：腎不全など	水分の摂取量にも左右されます

尿定性検査の結果は、一時的な身体の状態に影響されることが多いため、陽性反応があった場合には再検査や精密検査を行うことが大切です。

より詳しい検査の例として、尿沈査にょうちんさという検査があります。これは尿を遠心分離器にかけ、沈殿した固形成分に応じて成分があるかを顕微鏡で確認する検査です。

尿中にある細胞成分（赤血球、白血球、上皮細胞）や細菌などが観察でき、定性検査の結果と共に総合的に判断します。

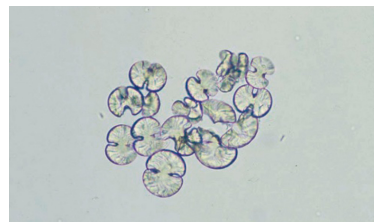
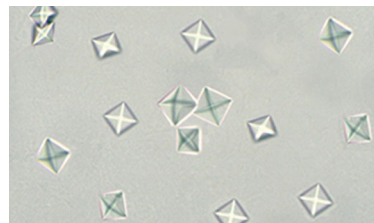
また、摂取した食べ物や尿のpH（酸性和アルカリ性の度合いを示す数値）などに影響され健常者でも結晶がみられる場合があります、以下のようなものが観察されます。



●尿沈査でみられる結晶にょうちんさ

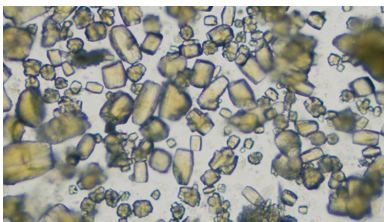
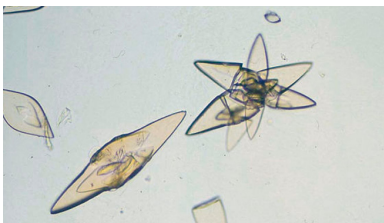
〈シュウ酸カルシウム結晶〉

ほうれん草やアスパラガスなどのシュウ酸を多く含む食べ物の摂取後に認められることが多く、様々な形で現れます。



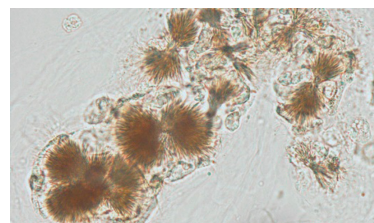
〈尿酸結晶〉

酸性尿で現れることがあります。



〈薬物結晶〉

薬物服用によって現れることがあります。



検査を受ける際、こんな時は職員にお知らせください

- ・月経中である
- ・少ない量しか採尿できず足りるか不安（水で薄めたりしないようにしましょう）

・薬やサプリメントの影響で、いつもと色やにおいが違う

その他にも気になることがあったら、職員にお声がけください。

【発行】さいたま北部医療センター

〒331-8625 埼玉県さいたま市北区宮原町1丁目851

☎ 048-663-1671（代表）

平日（月曜～金曜）8：30～17：00

受診をご検討されている方のお問い合わせは、各診療科受付にお繋ぎいたします。

※8：30～9：00頃と、15：00～16：30頃はお問い合わせが多く、電話がつながりにくい可能性がありますのでご了承ください。



さいたま北部医療センターホームページ
<http://saitamahokubu.jcho.go.jp>

※上のQRコードから、健康便りのバックナンバーをご覧いただけます。