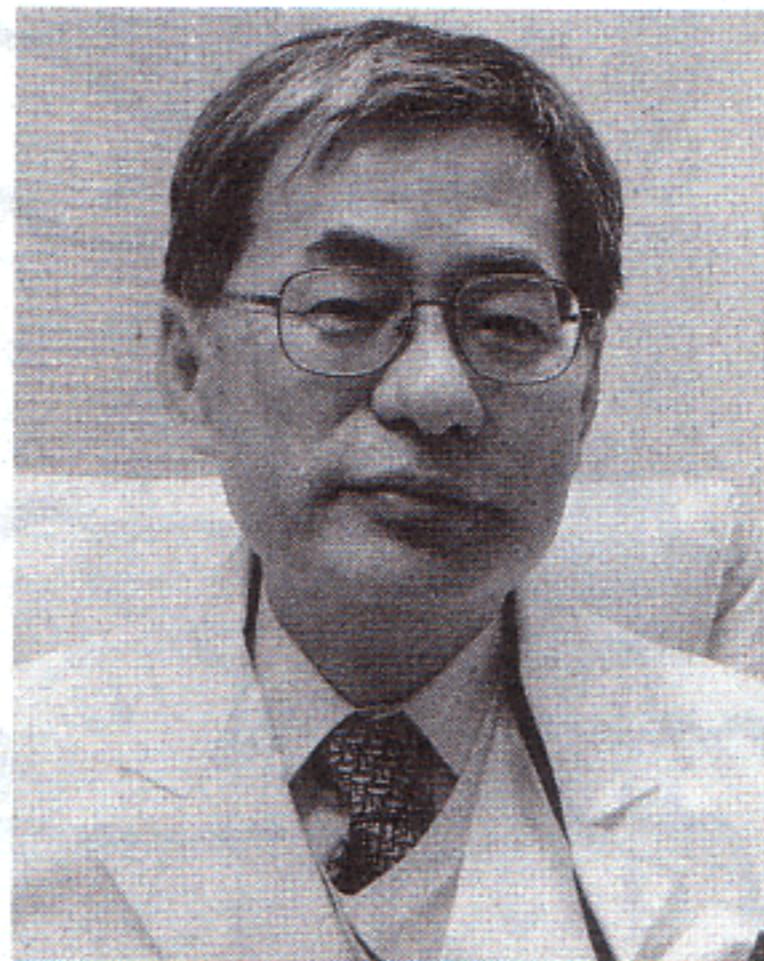


# 尿管結石の激痛に ほぼ100%の威力を發揮すると 泌尿器科医が重用する「志室」



石井泰憲先生

がある「尿管結石」とで占められます。

一般に、腎臓内に石がとどまっている間は痛みは起こりません。しかし、それが尿管に落ちてとどまり、「尿管結石」になると、わき腹などに突然激痛が起こる場合が多いのです。これを「疝痛発作」と呼びます。

疝痛発作は、刺すような激烈な痛みで、患者さんは冷や汗を流して顔面蒼白になり、嘔吐したりすることもあります。痛み

世に痛い病気は数々あります  
が、なかでも最大級の痛みを起  
こすのが、尿の通り道に結石が  
できる「尿路結石」です。  
尿路結石の大部分は、腎臓内  
に結石がある「腎臓結石」と、  
腎臓と膀胱を結ぶ尿管に結石

がある「腎臓結石」とで占めら  
れます。

疝痛発作のとき、最も重要な  
のは「いかにして痛みを抑える  
か」ということです。患者さん  
が必死で医療機関にたどり着いても、激痛に耐えかねてうずくまつたまま、レントゲン検査も

できないことが多いからです。  
こういう場合、通常は鎮痛剤  
の注射や座薬を用います。しか  
し、薬が効いて落ち着いてくる  
までには、三〇分程度かかりま  
す。その間、患者さんは苦しみ  
続けることになります。

その過程で、古くから腰痛への即効性があるとされているツボを刺激すると、尿管結石の激痛が抑えられるということがわかつってきたのです。

このことを踏まえ、昨年まで勤めていた埼玉社会保険病院で一〇年間、尿管結石による疝痛発作で来院した六三名の患者さんには、有効と思われるいくつか

の治療法があります。  
一般的に、腎臓内に石がとどま  
っている間は痛みは起こりませ  
ん。しかし、それが尿管に落ち  
てとどまり、「尿管結石」にな  
ると、わき腹などに突然激痛が  
起こる場合が多いのです。これ  
を「疝痛発作」と呼びます。

疝痛発作は、刺すような激烈  
な痛みで、患者さんは冷や汗を  
流して顔面蒼白になり、嘔吐し  
たりすることもあります。痛み  
は、たいてい結石がある側のわ  
き腹（側腹部）に起こりますが、  
腰や背中、下腹部などに起こる  
場合もあります。

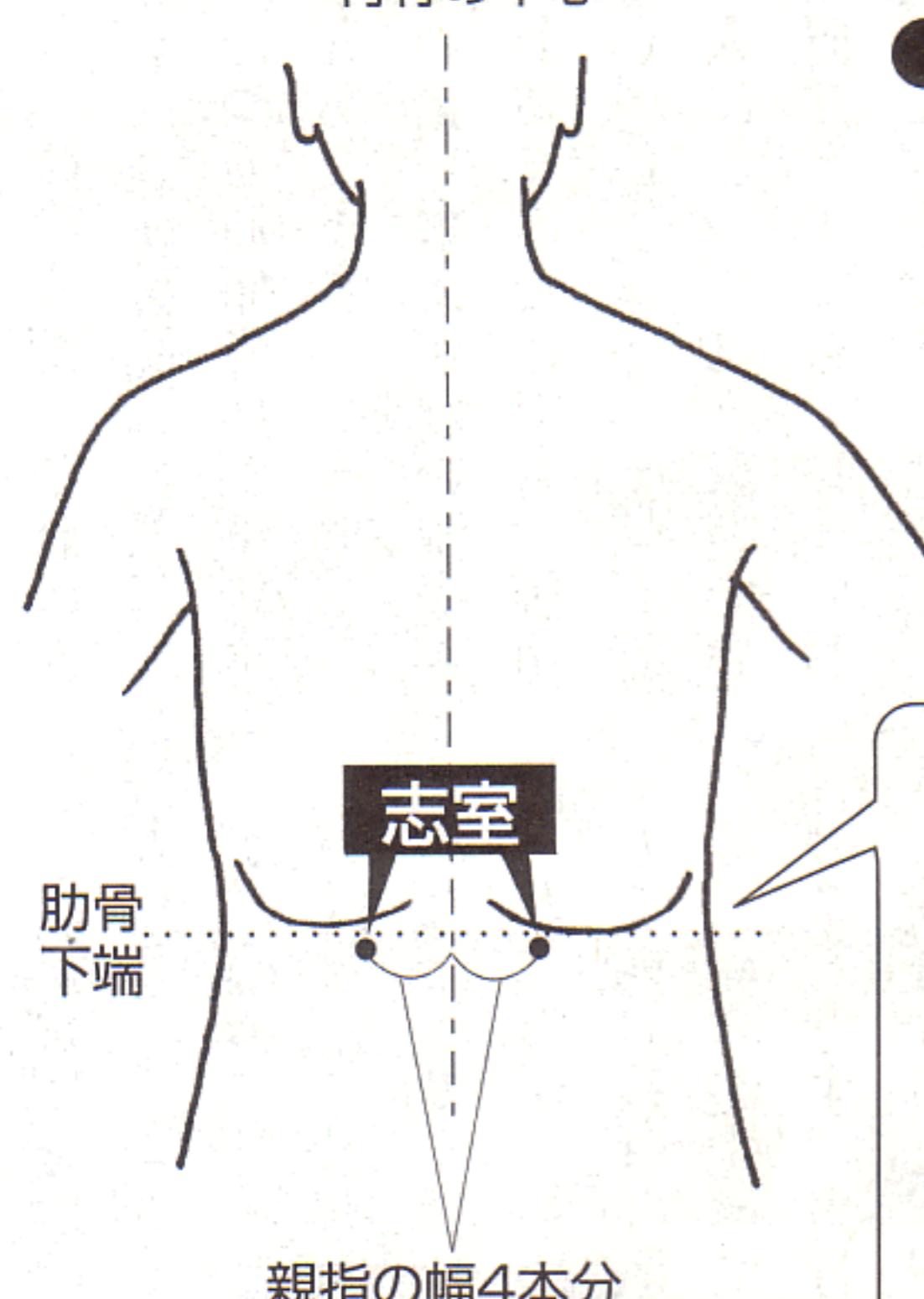
私が、ツボ刺激による鎮痛を

石井クリニック院長  
(埼玉県北浦和駅西口・泌尿器科)  
いしいやすのり  
**石井泰憲**

※筆者紹介は1986年にあります

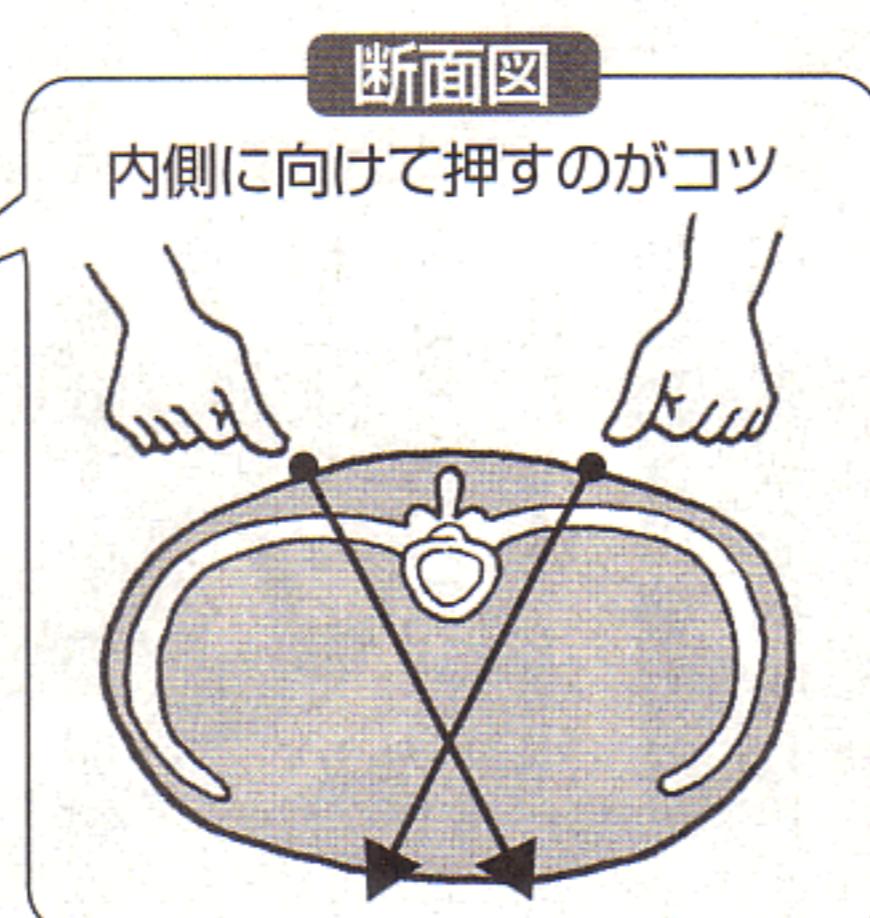
# 尿管結石の激痛に効く「志室」の押し方

背骨の中心



## 志室の位置

肋骨の下端と同じ高さの背骨から、左右に親指の幅4本分いったあたりの、筋肉が少しくぼんだところ



- 背中の腰部にある志室（左右両方とも）に親指を当て、体重をかけるようにして、内側に向けて強く押す
  - 自分で押すのはむずかしいので、家族に押してもらうとよい

ぐ疝痛発作がおさまります。検査も支障なくすみやかに行えるので、こちらも大助かりです。

薬に比べて、志室への指圧がすぐれているのは、即効性だけではありません。尿管結石の痛みは激しいだけに、鎮痛剤も強いものを使わざるを得ず、副作

疝痛発作をしずめるには、患者さんにうつぶせになつてもらひ、体重をかけるようにして、左右の志室を同時に、親指で強く押します。このとき、まっすぐ押すのではなく、内側寄りに押すと効果的です。つまり、押す方向が、患者さんの体内で交差するイメージです（図参照）。

試したのは、背中の腰部にあ  
る「志室」しじつ、「腎俞」じんゆ、「大腸俞」だいちょうゆ、  
わき腹にある「京門」けいもんなどのツ  
ボです。疝痛発作の患者さんに対し、まずこれらのツボを押して、  
圧痛あつつう（押すと感じる痛み）があるかどうかを確かめます。  
基本的に、ツボは圧痛があれば

のツボを試し、統計をとつてみました。

効果を發揮するからです。そこで、圧痛がみられるツボを、強く指圧して経過を見ました。

さまることがわかりました。そしてその効果も、六三名に例外なくみられたのです。

用（胃壁を荒らすなど）を伴い  
ます。志室への指圧は、こうし  
た副作用の心配がないのも魅力  
です。

# 尿管の緊張をゆるめ 圧力を下げる

**尿管の緊張をゆるめ  
圧力を下げる**

そこで、私は、疝痛発作の患者さんには、自宅でも指圧できるよう、志室の位置にマークで×印を描いておきます。家に帰つてから、再び疝痛発作が起つたとき、この印を目当てに自宅で指圧し、すみやかに激痛を抑えて事なきを得る患者さんも多いのです。

痛は残ります。また、これはあくまでも応急処置的なもので、時間がたつと疝痛発作が再発することもあります。

とはいっても、耐えがたい激痛が即座におさまるだけでも、価値は大きいといえます。「結石持ち」の人にとっては、家庭での応急処置法としても、知つておくと便利で安心です。

志室を指圧して、尿管結石の疝痛発作を抑えることができた症例を二つご紹介しましょう。

### ① Aさん（男性・四十五歳）

Aさんは、左側腹部の疝痛発作を訴えて来院しました。二ヶ月前に健康診断の尿検査で、潜血反応が<sup>プラス</sup>でした。放置しておいたところ、発作に襲われたとのことでした。

志室を指圧して痛みをしづめ、超音波検査などを行つたところ、右の腎臓と左の尿管に結石があり、左の腎臓には水腎症<sup>じょう</sup>（尿の流れが阻害されるこ

志室に印をつけ、内服薬を処方して帰つてもらつたのです。が、その二日後と三日後に発作が再発し、志室への指圧でおさめたそうです。

ところが、初めの発作を起こして四日後は、激痛・鈍痛を含め、痛みがすべて消えていたとのことです。当日、来院したので検査すると、尿管結石は排出されたらしく見当たらず、水腎症もよくなっていました。

### ② Bさん（男性・四十六歳）

Bさんは、突然の右側腹部の疝痛発作に襲われて来院しました。志室を指圧したあと、調べた。志室を指圧したあと、調べると、左右の腎臓と右の尿管に結石が認められました。

その日いっぽいは鈍痛があり、翌日、発作が再発したので、自宅で志室の指圧を行いました。すると、それ以降、激痛・鈍痛ともに消えたそうです。来院して調べたところ、尿管結石はなくなっていました。

尿管結石の痛みは、尿の通過障害により、腎臓内の腎盂（尿

を集めて尿管に送るところ）の中の圧力が高まるのが主要な原因といわれています。

志室への指圧が、痛みの緩和効果をもたらすのは、自律神経（意志と無関係に体の機能をコントロールしている神経）を刺激し、腎盂や尿管の緊張をゆるめて、圧力を下げるためと考えられます。その結果、なかには痛みの緩和だけでなく、石の排出が促<sup>うなが</sup>される例もあります。

ビールに多いプリン体も、結石の成分になります。一般に高級なビールほどプリン体が多く、結石予防の意味では発泡酒のほうが安心です。

結石は再発しやすく、一度結石になると、再発率は四五%ともいわれています。

志室の指圧は、疝痛発作の鎮痛には非常に役立ちますが、結石の予防には効果が期待できません。ですから結石を未然に防ぐには、食事や生活上の注意が大切になります。

ポイントは、結石の原因になりやすいシユウ酸を多くとらないこと、となるときはカルシウム

といつしょにとることです（シユウ酸はカルシウムと結合して排泄されるため）。

シユウ酸の多いホウレンソウは、できるだけゆでて、シラスやカツオブシとともに食べましょう。また、コーヒーや紅茶、ココアなどにもシユウ酸が多いので、ミルクとともにとることをおすすめします。