

## 尿路結石症

泌尿器科主任部長 吉井将人

尿路結石症は、泌尿器科医が日常診療でしばしば遭遇する、頻度の高い疾患です。尿路結石の歴史は古く、約7000年前の古代エジプトのミイラからも見つっています。

日本では、年間に10万人中50人程度が尿路結石に悩まされており、100人中4人が生涯に一度は尿路結石症になると言われています。

結石の主な成分はカルシウムで、これにはシュウ酸カルシウムとリン酸カルシウムがあります。この2つの成分で尿路結石症の80%以上を占め、他には尿酸やある種のアミノ酸（シスチン）などもあります。

近年の医療技術の進歩により、さまざまな治療法を選択できるようになっています。腎結石や尿管結石に対する治療は「切る」手術から始まり、その後「切らずに治せる」内視鏡的手術が脚光を浴びた時代がありました。

しかし、1988年にESWL(体外衝撃波による尿路結石破碎術)

が保険収載されたのを境にすっかり様変わりしました。ESWLが普及した後、開腹手術や内視鏡的手術は一時激減しました。ところが最近では、内視鏡の細径化や碎石装置の進歩により、再び内視鏡手術が見直されるようになってきています。

当院では6月に軟性尿管鏡とホルミウムレーザーを導入したことで、経尿道的尿路結石碎石術の適応範囲が拡大されました。昨年は同手術を1件行いましたが、適応範囲の拡大により、今年は約3ヵ月で13件行いました。

最後に、尿路結石の予防法は、水分を多く摂取し尿量を増やすことが基本です。水分の補給源としては水道水、番茶、麦茶などがよく、清涼飲料水やシュウ酸が多く含まれる高級緑茶、紅茶、ビールはふさわしくありません。また、バランスのとれた規則正しい食生活が大切で、ハウレンソウやタケノコなどシュウ酸が多く含まれる食事の大量摂取は控えるようにしましょう。

Vol. 45

## 町長日記 ティーミーティング

最近、採用5年目ぐらまでの若い職員たちと話をする機会を持つようにしている。一度に6人程度の人数でティーミーティングと称して行っている。趣旨は首長と普段接する機会が少ない若手職員とが日常業務などについて懇談すること、お互いの思いを共有し、それぞれの立場で町政推進に努力していくことである。

20代から30代前半の職員と話していると非常にもしろく、私の方がいろいろと勉強になる。若い職員の多くは非常に優秀である。彼らの目からみた職場の現状、彼らの立場、感覚からみた現在の業務への意見、感想などを聞き問題意識の共有につなげるべく職員研修の一環として行っている。

職員の悩みで一番多いのは、職場の雰囲気であったり、人間関係である。毎日の仕事をする上で重要な要素だと思う。上司も働きやすい状況を作っていかなければならない。しかし、職場での雰囲気づくりは人づくりから、人づくりはまず自分からである。自らが率先して雰囲気のない職場作りを心がけてもらいたい。

彼らには30年後の田原本町を牽引する幹部職員になってもらわねばならない。私がよく言うのは、



田原本町長 寺田典弘

一人の力は所詮一馬力である。他人の力を利用するのではなく活用できるパワーパートナーを見つける。協力される人物になるには利他の心で誠実に生きる人間であること。成功者はすべてが自分できているかというところでもない。成功者はご縁を大切に、強固なネットワークを築いている。自分の領域を持ちつつ、他の分野は人の力を借りる。0・5+0・5=1、1+1=2となるのは算数の話。社会では0・5+0・5=0・5半人前の人間が何人集まっても半人前の仕事しかできない。しかし1+0・5=1・8にも2・0にもなることがある。

若いうちに思い切り失敗するのも勉強だ。結果の失敗くらいは私を含め部長、課長が尻ぬぐいをするにせよ。失敗からの方が学ぶことが多くある。思い切り空振りするのも勉強になるはずだ。ただし、見逃しの三振だけはやめようではないか！