

<原文>

Tips for diagnosing, treating and preventing kidney stones

We're back now with Dr. Darien talking about **kidney stones** when it comes to getting a **diagnosis** and also treating and preventing them. So what do we need to know?

So first, let's talk about what causes kidney stones. And so this is a common conversation that I have. I just want to show you a graphic just to help you visualize and understand. So kidney stones are created in the kidney. And what happens is that once that stone is created, it can pass into that tube. You'll see that kidney there, highlighted in brown. That tube highlighted in yellow, once it's passing through that tube, which is your **ureter** into your **bladder**, that passage is where most of the pain happens. That's when patients come into the emergency room and they have something called **renal colic**. It's another word for just can't get comfortable and it's really obvious.

Yeah. So as far as the diagnosis, cause this hurts.

Yeah.

So people want to know what's going on.

Yeah. So when you come into the emergency room, if you have something like a kidney stone, first off, we're gonna get the history, If a patient has had a history of kidney stones and that helps me with the diagnosis, often it will involve **blood tests**, **urine tests**, and imaging like a **CAT** scan or an **ultrasound**. And what we're trying to figure out is where is this stone, how big it is, and if there's an associated infection. A lot of the times people ask "How can I prevent kidney stones?" The most common cause is **dehydration** and a high salt diet.

Dehydration.

Dehydration and a high salt diet. There's a lot of misconceptions that having too much **calcium**, it causes a kidney stone. That's actually not true. You should get enough calcium but decrease your salt, drink enough water, and then most of all, talk to your

doctor if you keep getting them to figure out what's the background and the cause and what's happening.

Also what would you say; Should you see a doctor, or do you just let it pass on your own?

You should absolutely see a doctor. If you have pain that's **unrelenting** and more than you've ever experienced, number one, you should talk to a doctor. If you feel like the pain can be controlled at home and you know what the cause is, you can go in that direction by making an appointment. But most importantly, if you have fever or **chills**, **symptoms** of pain and you're not sure where the symptoms are coming from, you have to get evaluated.

All right, doctor, thank you very much.

Of course!

We appreciate it.

<日本語訳>

腎臓結石の診断、治療、予防のヒント

腎臓結石の診断、治療、予防について、ダリエン医師がお話しします。では、何を知る必要があるのでしょうか？

まず、腎臓結石の原因についてお話ししましょう。これは私がよくする会話です。イメージしやすくするために図をお見せしましょう。腎臓結石は腎臓で作られます。結石ができると、その結石は管の中に入っていきます。茶色で強調されている腎臓が見えるでしょう。黄色で強調されている管、すなわち尿管を通して膀胱に入ると、ほとんどの痛みはその管で起こります。救急外来を受診した患者が腎臓痛と呼ばれる症状を訴えるのはこの時です。腎臓痛とは別の言葉で、一息つくことさえ出来ないという意味です。

そうですね。診断としては、これは痛いんですね。

そうなんです。

だからみんな、何が起きているのか知りたがるんですね。

そうだね。腎臓結石のようなものがあれば、まず病歴を聞きます。腎臓結石の既往歴があれば、それが診断の助けになります。そして、この結石がどこにあるのか、どのくらいの大きさなのか、関連する感染症があるのかを調べます。いつも「どうすれば腎臓結石を予防できますか？」と訊かれます。最も一般的な原因は脱水と塩分の多い食事です。

脱水ねえ。

脱水と塩分の多い食事です。カルシウムを摂りすぎると腎臓結石になるという誤解があります。実際はそうではありません。十分なカルシウムを摂った上で、塩分を減らし、十分な水を飲むこと、そして何よりも、腎臓結石が続くようなら医師に相談し、その背景や原因、何が起きているのかを知ることです。

医者に診てもらうべきか、それとも放っておくべきか、どうするのがいいんですか？

絶対に医者にかかるべきです。今までに経験したことのないような痛みがある場合は、第一に、医師に相談すべきです。自宅で痛みをコントロールできそうで、原因がわかっているのであれば、その方向で予約を取ればいいです。しかし、最も重要なことは、発熱や悪寒、痛みの症状

があり、その症状がどこから来ているのかわからない場合は、診断を受ける必要があるということです。

先生、ありがとうございました。

もちろんです！

ありがとうございました。

<単語帳>

英語	発音記号	カタカナ	日本語
kidney stone	kídni stóun	キ'ドゥニ ス'トウン	腎臓結石
diagnosis	dàɪəgnóusis	ダイアグノ'ウスィス	診断
ureter	jú(ə)rəʔə	ユ'ラタァ	尿管
bladder	blæʔə	ブ'ラダァ	膀胱
renal	rí:nl	リー'ナウ	腎臓の
colic	kálik	カ'リク	せんつう 疝痛
renal colic	rí:nl kálik	リー'ナウ カ'リク	腎疝痛
blood test	bláð tést	ブ'ラドゥ テ'ストゥ	血液検査
urine test	jú(ə)rɪn tést	ユ'アリ'ン テ'ストゥ	尿検査
CAT (computerized axial tomography)	kəmpjútəraɪzd æksɪəl təumágrəfi	カンピュー'タライズドゥ ア'クスイ'アウ トウマ'グ ラフィ	コンピューターX線体軸 断層撮影
ultrasound	áltrəsàund	ア'ウトゥ'ラサウンドゥ	超音波検査
dehydration	dì:haidréɪʃən	ディー'ハイドゥ'レイシャ ン	脱水
unrelenting	ʌnrɪlénʔɪŋ	アンリ'レンティン	容赦のない
chill	tʃɪl	チ'ウ	おかん 悪寒
symptom	sím(p)təm	スイ'ムタム	症状