

膀胱炎はつらいよ…

排尿時に不快な感じがあったり、排尿後にしみるような痛みを感じたり、トイレに行く回数が増えたり…。このような症状にお悩みの方は、膀胱炎を引き起こしているかもしれません。再発を繰り返す方も多く、男性より女性の方がかかりやすいのも特徴です。



■ 膀胱炎ってどんな病気？

尿を溜める膀胱に、外部から大腸菌などの腸内細菌が侵入・増殖し、膀胱の内面の粘膜に炎症を引き起こす病気です。

■ 膀胱炎の症状は？

- ・**排尿痛**…排尿時や排尿の終わる頃に痛みが生じる
- ・**頻尿**…何度もトイレに行きたくなる
- ・**残尿感**…排尿してもスッキリした感じがしない
- ・**尿が白く濁ったり、血尿がある**

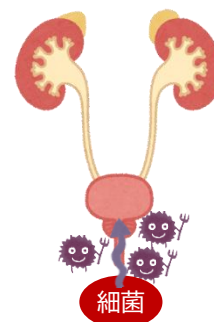
※発熱がある場合は腎盂腎炎の可能性もあるため、早めに医療機関を受診してください。

■ 膀胱炎の原因は？

疲労や精神的ストレス、性的行為などが考えられます。

また、トイレに行くのを長時間がまんしたり、女性の場合は生理用品を長時間交換せずにいることも発症につながる場合があります。

女性に多い理由は、男性に比べると尿道が短く、侵入した細菌が膀胱に到達しやすいため、膀胱炎になりやすいと言われています。



■ 膀胱炎の治療方法は？

尿検査を行い、一定数以上の白血球や細菌が見つければ膀胱炎と診断されます。

治療は、抗生物質などの抗菌薬の投与が主な方法になります。数回の服用で症状が改善することが多いため、途中で治療をやめてしまう人がいますが、途中でやめると症状が再び起きたり、耐性菌をつくることがあるので、指示された期間は必ず内服を続けてください。

■ 膀胱炎を防ぐには？

- ・**水分をたくさん摂る**…十分に水分を摂れば、尿と共に細菌を膀胱の外へ出すことができる。
- ・**体の抵抗力をつける**…睡眠不足・ストレス・過労などは体の抵抗力を落とし、膀胱炎を起こしやすい。
- ・**陰部を清潔にする**…(女性の場合)生理用品はこまめに交換しよう。
- ・**トイレをがまんしない**…膀胱内に尿がたまる時間が長いほど細菌が増殖しやすくなる。
- ・**前から後ろに拭く**…肛門にいる細菌が尿道に入らないように、前から後ろに拭くようにするとよい。
- ・**洋式トイレでは開脚して排尿する**…(膀胱炎を繰り返す場合)

足を閉じぎみに排尿すると、尿道の清潔が十分保たれないことがある。

だんだんと寒くなっていくこれからの時期…

下半身を冷やさないようにしたり、疲労やストレスを溜めないように過ごしていきましょう。