

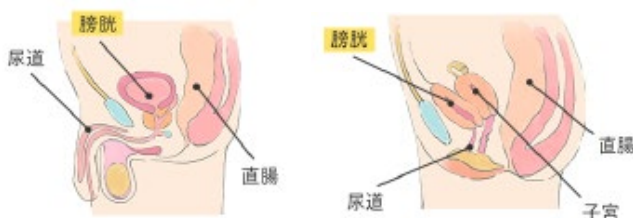


膀胱炎

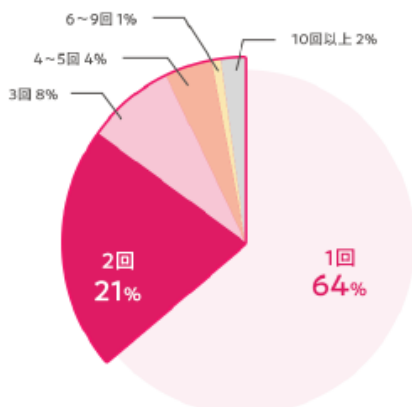
今年の夏は記録的な猛暑により各地で熱中症が相次ぎました。この先もうニーニャ現象(日本に異常気象を引き起こす赤道海域での水温変化の1つ)の発生によって秋の到来は例年より約1か月間遅れることが予想されています。今回は、こうした季節の変わり目に注意が必要な『膀胱炎』について取り上げます。

膀胱炎とは

膀胱炎とは、普段尿を溜めたり出したりする臓器である膀胱に細菌が入って炎症を起こすことをいいます。膀胱炎は、女性に多い病気で、特に20~40代の女性の20~35%が一度は経験すると言われています。また、再発しやすいことも特徴です。早期に対処すれば短期間で完治しますが、放置しておくとう腎盂腎炎(じんうじんえん)などの二次的な病気に繋がる恐れもあります。



1年以内に膀胱炎の症状を感じた回数の割合



出所：小林製薬調べ(20~69歳女性 2017年8月実施)
【最近1年以内に膀胱炎症状あり(膀胱炎になった回数をおぼろげ・分からないを除く)】(N=934)

【参考文献・サイト】

- ・小林製薬株式会社サイト『ボーコレン』
- ・沢井製薬サイト『サワイ健康推進課』
- ・日本泌尿器科学会



膀胱炎のセルフチェック

- 1.いつもより排尿の回数が増えた
- 2.さっき行ったばかりなのに、もうトイレに行きたい
- 3.排尿し終わる頃に、ツーンとした痛みやムズムズ感がある
- 4.排尿後も尿が残った感じがしてスッキリしない
- 5.尿が白く濁っている
- 6.尿に血が混じっている

⇒1つでも当てはまる項目がある方は、膀胱炎の疑いがあるため気になるようであれば受診をおすすめします(※あくまでも1つの目安です)

膀胱炎にならないためには

- 1.尿を我慢しすぎない
⇒膀胱に尿を溜めすぎると細菌が繁殖しやすくなってしまいます。尿意を感じたら我慢せずに早めにトイレに行きましょう。
- 2.水分を積極的に摂る
⇒水分を多く摂ることで尿と一緒に余分な細菌を外に排出することができます。1日1.5L以上を目安にこまめに水分を摂るように心掛けましょう(※水分制限のある方を除く)。
- 3.疲れやストレスをため込まない
⇒疲れやストレスが溜まると免疫力が低下して細菌繁殖の原因の1つになります。自分なりのリフレッシュ方法を見つけてきちんと休息をとるようにしましょう。
- 4.下痢や便秘にならないようにする
⇒下痢や便秘によって膀胱に細菌が増殖すると膀胱炎のリスクが高まります。バランスの良い食事や適度な運動で日頃から便秘にも気を遣うようにしましょう。
- 5.陰部を清潔に保つようにする
⇒濡れたパッドはこまめに交換し、ビデ・ウォシュレットの使用は控えめにしましょう。温水便座の多用は、粘膜のバリア機能を破壊してしまい、逆に細菌繁殖の原因になってしまいます。

膀胱炎は、普段の日常生活が大きく関わってきます。気になる方は、一度お近くの医師や薬剤師に相談をしてみましょう。