

# 膀胱炎

女性の体の構造によって、男性よりも圧倒的にかかりやすい病気がこの膀胱炎。トイレの回数が頻繁になったら膀胱炎の可能性が。そうならないためにも予防と対処法を学びましょう。



(あなたはいつ当てはまりましたか?)

## 膀胱炎になりやすい度チェック

- トイレを我慢することが多い
- 便秘気味だ
- 排尿時や排尿後に痛みがある
- 冷え性だ
- 水分をあまり摂らない
- 疲れやストレスが溜まっている
- 睡眠不足だ
- 性行為が多い
- 排便後、後ろから前に拭く
- おりものシートやナプキンをあまり替えない

0-2回 今、健康的な生活を送れているようです。その良好な状態をキープして、さらに膀胱炎にならないための予防もしておくとよいでしょう。

3-5回 知らない間に、膀胱炎になりやすい生活習慣になっているようです。気になる症状が出ているのでは。悪化する前に対処してください。

6回以上 頻尿だったり、下腹あたりに痛みが発生しているのでは？ 膀胱炎の可能性大です。尿の状態や生活を見直し、今すぐ改善してください。

監修 中村 剛先生

Profile ● 千葉大学医学部卒業。東京厚生年金病院泌尿器科医長・部長などを経て飯田橋中村クリニックで泌尿器科・内科・皮膚科を開院。主に泌尿器科医として第一線で活躍。雑誌掲載多数。

飯田橋中村クリニック  
http://www.n-uro.com/



## 膀胱炎になるのはどうして?

CAUSE 原因



一番多い原因は、大腸菌などの細菌

膀胱炎は、尿道から細菌が入ることによって、膀胱の壁の粘膜が炎症を起こす病気です。原因の8割は大腸菌で、2割は皮膚などの雑菌によるもの。雑菌が原因だと症状は軽く、大腸菌が原因だと症状は重くなります。ほとんどは女性にみられる病気で、男性が膀胱炎になるのは稀。それは体の構造上、男性は肛門と尿道の出口が遠いので膀胱炎になりにくいのに比べて、女性は肛門と尿道が非常に近い状態にあるからです。女性の尿道は4cmと短く、肛門の周囲に付着した大腸菌などの細菌が容易に尿道に入りやすく、膀胱炎になりやすいのです。

20代がかかりやすく50代以上は慢性化

膀胱炎になりやすい年齢層は20代で、次に30代、40代となります。20代が一番多い理由は、性行為により細菌が入りやすくなることも原因となります。50代以上になると、若い頃にかかった膀胱炎を繰り返す慢性膀胱炎に悩む方が多いので、若い頃からきちんと予防や治療をしておくことが大切。

## 膀胱炎になるとこうなる

SYMPTOM 症状



膿尿・残尿感・痛みが膀胱炎の三大症状

膀胱炎の症状で代表的なものは、まずトイレに行く回数が増えること。排尿の数は平均して1日5〜7回が理想的だと言われています。これを越えて頻尿になると、膀胱炎の可能性大。また、排尿後も全部出し切った感覚がしない残尿感があるのも特徴です。さらに排尿時や排尿後に下腹部が尿道に違和感や痛みが発生。これらの症状が現れたら要注意です。とくに疲れている時は気をつけたいもの。体の免疫状態が正常な場合、多少体内に細菌が入ってもはね返す抵抗力がありますが、抵抗力が落ちていると細菌の侵入を許し、膀胱炎になりやすいのです。また、トイレを我慢し過ぎるのもいけません。女性は体の構造上、健康体でも尿道に細菌が入っていることもあり、排尿すれば、尿と一緒に細菌が押し出されるので膀胱炎にはなりません。それを我慢してトイレに行かないでいると、膀胱の中が細菌を繁殖し培養する場所になり、膀胱の壁に細菌が付着していきます。そうすると、膀胱の壁が真っ赤にただれて炎症を起こしてどんどん膀胱炎が悪化してしまいます。

## 尿に現れる症状

尿や放尿時などの状態から、膀胱炎かどうかが見分けられる症状があります。尿が気になる時は、紙コップに尿を取り観察してみてください。

- ▶尿の色が白っぽく濁る  
膀胱炎により白血球が尿の中に混ざり、まるで米のとぎ汁のような透明ではない尿になります。
- ▶尿に血が混じる  
白っぽく濁った尿の状態がさらに悪化すると、血尿になります。膀胱の壁から血が滴るために血が混じるのです。または、放尿後に血が出てきて、ティッシュにつくこともあります。
- ▶尿に浮遊物が混ざる  
炎症を起こした膀胱の壁がはがれて浮遊物になり、尿と一緒に混ざって、出てくることがあります。

▶尿から異臭がする  
あきらかに健康体の時には感じない異臭がします。尿から、食べ物に腐ったような臭いがするはすです。

▶尿意切迫感  
炎症によって過敏になることで、尿意がこらえられず漏れそうになる状態です。

▶排尿後の痛み  
排尿したためにベタンコになった膀胱に炎症が起きています。膀胱の壁がこすれて接触することでキリリと痛みます。

PREVENTION 予防

## やってみよう! セルフケア

1日に1.5ℓ〜2ℓの水を摂りましょう

日頃から水分を多く摂る習慣をつけておくと、膀胱炎になりにくいと言われています。水分は、1日に1.5ℓを目安に摂るようにしましょう。細菌を排尿で洗い流す習慣をつけておくことが大事です。また、性行為の後、細菌を洗い流すために排尿するといでしょう。食事についても、膀胱炎だと膀胱の壁が炎症を起こしているの、辛いものなどの刺激物は厳禁。お酒も飲むと血流がよくなり炎症が悪化するので控えましょう。

排便時や月経時はトイレを清潔にする

肛門周辺に付着した大腸菌を尿道へ侵入させないためにも、排便時は必ず前から後ろへ拭くようにしましょう。また、月経時は体の抵抗力が低下しがちなので、こまめにナプキンを取り替えて清潔に。ただ、細菌を洗い流そうとシャワートイレを使用する際には、水圧に気をつけましょう。水圧を強くし過ぎると反対に、水の勢いで細菌が入ることがあります。

2〜3時間ごとがよい

トイレに行き過ぎても、反対に我慢をし過ぎていてもいけません。1日のトイレの回数は、2〜3時間ごとに行くのがよいと言われています。1日でだいたい1.5ℓの水を摂って、1回につき200〜300cc排尿すると適切でしょう。

冷えや便秘にも気を付けましょう

膀胱炎には冷えや便秘もよくありません。骨盤の中の動きが悪くなると、膀胱炎を引き起こす要因にもつながるので気をつけましょう。



我慢しないで早めに病院へ

膀胱炎だと思ったら糖尿病だったなど、病気が隠れている場合も。また、膀胱の中に結石ができていたり、膀胱炎がなかなか治らないことも。結石は膀胱炎を刺激すると併発しやすいものです。そうならないためにも、膀胱炎かなと思ったらすぐに泌尿器科へ診察に行きましょう。

