

これだけは知っておこう！ しておこう！

～膀胱炎～

「女性なら誰でも一度は経験する」とまで言われる病気があるのを聞いたことがありますか？それは『膀胱炎』です。男性がかかることももちろんありますが女性（特に働く女性）のほうが格段に発症しやすいのです。トイレを我慢することはもちろん、オフィスの冷えや過労、ストレスが誘引となることも！今回は膀胱炎について学んでいきたいと思います。

ひょっとしたら!?膀胱炎チェック！

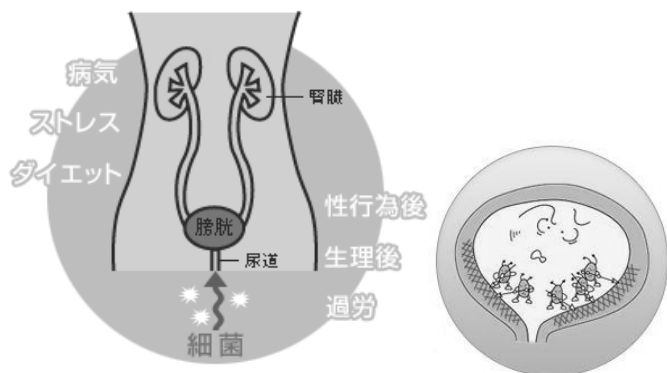
- 1. 排尿回数が増えた
- 2. トイレに行ったばかりなのに、またおしっこがしたい
- 3. 尿の終わりに痛みがある
- 4. 尿が白くにごる
- 5. 尿に血が混じる
- 6. 排尿の後に、さっぱりしない感じがする
- 7. 尿に白いモヤモヤや糸くずのようなものが浮かぶ



1～5は、急性膀胱炎の症状
1、6～7は、慢性膀胱炎の症状
となりますので適宜診療をおすすめします。

膀胱炎ってどんな病気？

大腸菌やセラチア菌などの細菌が膀胱に侵入し、繁殖して炎症を起こす病気です。もともと女性は、男性に比べて尿道が4cmと短く、尿道口が肛門に近いので、細菌が入りやすい体の構造になっています。膀胱炎になると、尿を出し切った直後、または排尿が終わる頃からしみるような強い痛みが出ます。また、残尿感があり、頻繁にトイレに行きたくなります。下腹部に痛みが出ることもあります。ひどくなると、痛みや残尿感が増し、白くにごった尿が出たり、尿に血が混じったりします。急性膀胱炎は、我慢できないほどの痛みがありますが、慢性化すると、日によって症状が強かったり、なんともなかったりということが続きます。



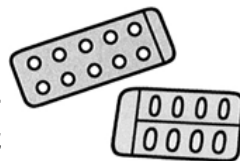
膀胱炎の原因は？

トイレを長時間我慢すると、感染しやすくなります。膀胱は本来、細菌に対する抵抗力・免疫力を持っていますが、病気やダイエット過労で体力が落ちているときや、ストレスがたまっているとき、生理が終わったあとや、不潔なセックスをしたあとなどに膀胱炎にかかりやすくなります。



膀胱炎の治療法

きちんと治療すれば、すぐに改善します。細菌性の膀胱炎の場合、抗生剤を3日ほど服用すれば症状は治まってきます。症状が治まってもすぐ薬を中止しないで、主治医が指示する期間（1週間前後）は、服用を続けましょう。きちんと治しておかないと、慢性化したり、再発を繰り返す場合が多いからです。あとは、水分を多めに摂って、尿と一緒に菌をどんどん外に出しましょう。また、再発をくり返す場合は、子宮筋腫などの婦人科系の病気や膀胱がんなどの泌尿器科系の病気が隠れていることもあるので、医師に相談してください。



膀胱炎にならないために

- トイレを我慢しない
- 下半身を冷やさない
- 水分を多めに摂って、なるべくトイレに行く
- 生理用ナプキンなどは、3時間以内にかえる
- 外陰部を清潔に保ち、排便のときは前から後ろにふく
- 過労に注意して、バランスの摂れた食事を心がける