

冬に多く発生！
女性に一度は経験する！
日常生活に支障を来す！

「膀胱炎」



今年の恵方巻きの方向は、「南南東」！！



今村病院 健康管理センター

膀胱炎とは…女性になりやすいのは？

膀胱炎は、大腸菌をはじめとする細菌が膀胱の中で増え、炎症を起こしている状態を指します。女性がかかりやすい原因は、体の構造にあり、まず尿の出口と肛門が近い事。さらに、男性の尿道が14～18cmと長いに対し、女性の場合はたった3～5cm。菌が膀胱に侵入しやすく、簡単に炎症化しやすいのです。

※膀胱炎は、大きく分けて2種類あります。

	症状・程度	基礎疾患	治療期間・合併症
急性膀胱炎	・急激 ・強い症状	ほとんどない	・1～2週間程度 ・腎盂腎炎
慢性膀胱炎	・慢性的 ・軽い症状	前立腺肥大症、腫瘍 糖尿病、膀胱結石 尿路結石	・長期的 ・基礎疾患の治療をしないと完治しない

膀胱炎の原因は？

- 過労で疲労がたまっている時
- 精神的なストレスがたまっている時
- 風邪などの体力が落ちている時
- 冷え性
- 生理後
- 性行為後



尿は、健康のバロメーター

・尿の回数や色、量で体の異常が分かります。



回数：3～10回/日
色：薄い黄色又は麦わら色
性状：濁りなし、泡立たない

※尿の量が極端に少ない場合、回数は多いのに一度に少量しか出ない、出にくい場合には泌尿器の病気を疑う必要があります。

膀胱炎の予防

・膀胱炎は、気をつければ防げる病気です。下記の点に注意しましょう。

1. トイレは我慢せず、3～4時間ごとに行く
2. 水分はたくさん飲む（尿が1～2回/日の場合は、お茶やコーヒー、紅茶で利尿作用を促す）
3. ストレスや過労、過度なダイエットを避けバランスの良い食事をする
4. 陰部は清潔に保ち、排便後は前から後ろに拭く
5. 排尿回数が減る為、下半身は冷やさないようにする
6. 生理用ナプキンやおりものシートは、できるだけ3時間以内に替える
7. 性行為後は、早めに排尿し、尿道をきれいにする



膀胱炎の進行度

・膀胱炎は、症状の程度で進行度を知る事ができます。

第一期

頻尿・不快感

- ・トイレの回数が、なんだか増えている
- ・排尿後もスッキリしない



第二期

排尿痛

- ・排尿が終わるときに、ツーンとしみる
- ・違和感がある
- ・少し痛みがある



第三期

頻尿と残尿感

- ・排尿しても残尿感があるため、何度も何度もトイレへ行く
- ・排尿の終わりごろに、はっきりした痛みがある。



第四期

尿の濁り・血尿

- ・強い痛みと残尿感がひどくなり、トイレから出られない程に
- ・尿は濁り、時に血が混じる



膀胱炎の治療

進行度第一期のごく軽症の場合は、水分を多く飲み、下半身を温める事で自然に治ることもあります。しかし、膀胱炎とはっきり自覚する進行度第二期の症状が出た場合、抗菌薬（抗生物質）を服用しないと治りません。さらに腎盂腎炎になってしまったら、全身のふるえや高熱が出たり、腰に強い痛みを感じたり、こうなると注射や点滴の治療が必要になります。受診する科は、内科・婦人科・泌尿器科です。（※膀胱炎を繰り返してしまう場合は、泌尿器科をお勧めします。）

検査は、検尿を行い顕微鏡で細菌がいるかを調べ、その場ですぐに膀胱炎か分かります。膀胱炎の疑いがある場合は、放置せず早めに受診するようにしましょう。

