

*** 今日の健康(6月) *** <膀胱炎>

膀胱炎は尿路感染症（腎、尿管、膀胱、尿道などの感染症）の1つで、膀胱に細菌感染を起こすことにより起こります。膀胱炎は、女性なら生涯に一度はかかるといわれるほどポピュラーな病気で、細菌が膀胱の中で増え、炎症を起こしている状態です。細菌のほとんどが大腸菌で、ブドウ球菌のこともあります。大腸菌は大便中に存在していて、女性とくに小児では排便後の清拭の失敗が原因になっていることがほとんどです。炎症が膀胱から腎臓まで達すると、腎盂炎を起こすこともあります。また慢性化して再発を繰り返す場合は、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注意が必要です。

乳幼児では男子に多く、2～3歳をすぎると女子に多くなり、10才頃から初老期にかけて多く見られる病気です。女性は尿道の出口と肛門が近く、尿道も3～4cmと短いので、肛門の大腸菌が膀胱に侵入しやすく、膀胱炎を起こしやすいのです。



<急性膀胱炎>

主な症状は頻尿（尿が近くなる）、残尿感（排尿後も尿が残った感じ）、尿の濁り、排尿時の痛みや血尿などです。

<治療>

抗生物質の内服により数日でよくなりますが、再発しやすいので医師から渡された抗生物質は症状が軽快しても、完治するまで決められたとおりに最後まで服用を続けて下さい。治ったと思って途中で中止すると再発することがあります。

<生活上の注意>

- ・排尿は我慢しないようにしましょう。
- ・身体とくに下腹部を冷やさないようにしましょう。
- ・外陰部は清潔を保つように心がけ、とくに生理時は清潔にしましょう。
- ・トイレットペーパーは前から後ろへ使いましょう。
- ・異性間行為は完治するまで避けましょう。
- ・膀胱には細菌に対する抵抗力があるのですが、体調が悪く、疲れているときなど抵抗力が弱くなった場合には感染しやすくなりますので注意が必要です。

<膀胱炎時の食事での注意>

- ・水分（水、お茶、牛乳など）はいつもより多めに飲むようにしましょう。
- ・お酒などアルコール類は飲まないで下さい。
- ・からし、わさび、こしょう等の刺激物は避けましょう。