



## 女性が一度は罹患する？急性膀胱炎

大腸菌などの細菌が尿道をさかのぼって膀胱に入り、膀胱内で細菌が繁殖し、膀胱の粘膜に炎症を起こす病気が膀胱炎です。

多くの場合、尿と共に細菌も膀胱の外へ排出されますが、排尿を我慢したり体調が悪かったりすると、膀胱の中で細菌が繁殖し膀胱炎を起こします。

膀胱炎を引き起こす細菌は肛門やその周囲に必ずいます。女性は男性に比べて尿道が短く、長さ3.5cm程度しかないため細菌が膀胱内に侵入しやすく、圧倒的に女性に膀胱炎が多い原因となっています。



### 【急性膀胱炎とは】

原因となる病気が特になく、大腸菌などの細菌が尿道から侵入し感染することで起こります。膀胱炎の大半を占め、若い女性がかかる膀胱炎はほとんどがこのタイプです。

### 【こんな症状ありませんか？】

#### □頻尿

症状の強い時は、10分前後の間隔でトイレに行くことも少なくありません。排尿後もまだ残ってる感じ（残尿感）もあることが多いです。

#### □排尿痛

炎症を起こした膀胱が、排尿により急激に縮まり刺激されるため、下腹部や尿道口の痛みとなります。排尿の途中よりも排尿の後半または終了後に痛む事が多いようです。

#### □尿混濁

細菌が尿の中で増殖し、白血球や炎症を起こした膀胱の粘膜がはがれたりして尿が白濁します。臭いもきつくなることが多いようです。

#### □血尿

膀胱粘膜が細菌で傷つけられて、目で見て分かるほどの血尿が出ることもあります。血尿は出始めよりも膀胱がからっぽになる最後に強くなる、排尿終末時血尿のことがほとんどです。

### 【症状が続けば医療機関へ】

症状が半日以上続くようなら泌尿器科か内科、婦人科を受診しましょう。通常、尿検査をするだけで恥ずかしいことはありません。

細菌を殺す抗生物質が処方されるので、最後まで飲みきることが大切です。症状がなくなったからといって服薬を自己中断してしまうと、すぐに再発することがあります。

受診せずに我慢していると、排尿しない時にも下腹部が痛むようになってしまいます。熱が出たり腰痛があったりする場合は、腎臓の腎盂まで炎症が広がり腎盂腎炎になっている恐れがあります。



### 予防法 1. 膀胱内に菌を入れない

- 排便後には多少なりとも肛門周囲に大腸菌が付着しています。菌が尿道口に付きにくくなるよう、前から後ろに拭きましょう。
- 生理用ナプキンやおりものシートは3時間以内に変えて清潔な状態を保ちましょう。
- 性行為は尿道口に細菌が付きやすいため、膀胱炎を発症させる大きな原因です。細菌が尿道に侵入しても排尿すると細菌も一緒に流れるので、セックスの後10分以内に排尿しましょう。
- 性行為の後に陰部をシャワーなどで洗い流すと更に効果的です。

### 予防法 2. 膀胱内で菌を増やさない

- 水分を多めに摂り、なるべくトイレに行って尿と一緒に菌を外に出すようにしましょう。
- 尿が膀胱にたまる時間が長くなると、それだけ菌が繁殖しやすくなります。
- 尿は血液の上澄み（血球成分を除いたもの）ですから栄養分が多く、細菌の繁殖には最適な場所です。

### 予防法 3. 身体の抵抗力・免疫力を落とさない

- ストレスや過労を溜めないようにしましょう。
- 下半身を冷やさない。
- 過激なダイエットは避け、栄養バランスの良い食事を摂りましょう。