

ポロコ世代の身体のエトセトラ

自分の身体のことって、実は一番後回しにしがち。毎日を健康にイキイキと過ごすために、知っているようで実はよくわかっていない病気のことを、お医者さんに教えていただきます。今回は女性がかかりやすいのに、理解度が低い「膀胱炎」のことを新札幌泌尿器科の南部先生にお伺いしました。

——一般的に女性に多いと言われる膀胱炎。どのような症状の病気なのか、教えてください。

原因の多くは、肛門や膣付近の細菌が、尿道口から膀胱内に侵入して増殖することに依ります。さらに、その細菌の約70%は、自分の便の中にある大腸菌だといわれています。女性は男性よりも尿道が短く、尿道口が肛門に近いという体の構造上、細菌が膀胱内に侵入しやすく、膀胱炎にかかりやすくとされているのです。健康な人は、膀胱がいっぱいになって初めて尿意を感じますが、膀胱炎になると、日に何度もトイレに行きたくなる頻尿、排尿後に強い痛みを感じる排尿痛、排尿後も、まだ出るような気がする残尿感、尿の混濁や血尿などの症状が見られます。

膀胱炎は、健康な状態の時に発症することはあまりありませんし、たとえ膀胱内に細菌が入ったとしても、中で繁殖しなければ、特に問題はないのです。では、どういった状態の時に気をつけなくてはならないかというと、ストレスや疲れを感じたり、体が冷えて抵抗力や免疫力が低下した時に、発症率が高くなります。ですから、なるべく疲れをためたり、長時間体を冷やすことは避けましょう。今の時期は特に、冷えが原因の膀胱炎患者が多いですし、「自分は大丈夫」と思っている人も、風邪を引いて併発する場合がありますので、健康管理はしっかりと行ってください。膀胱炎に加え発熱している場合は、細菌が尿管を逆行して腎臓に付着し、腎盂(う)腎炎を発症している恐れもあります。そうならないためにも、早期発見・早期治療し、腎盂まで炎症が及ばないようにしましょう。



Profile 新札幌泌尿器科 南部 明民 (江別泌尿器科 院長)

札幌医大を卒業後、泌尿器科専門の三樹会病院を経て同クリニック院長に就任。医学博士。趣味は読書、ゴルフ。



明るい雰囲気の院内。JR・地下鉄新さっぽろ駅からも近いのでアクセスも便利

「もしかしたら私もそうかも……」と、不安を感じている人は、泌尿器科に相談してください。尿検査によってすぐに結果が出ますし、膀胱炎と診断されても、抗生物質を1〜2日服用すると、ほとんど症状はなくなります。再発予防のため、4〜5日は薬の服用を続け、様子を見ながら症状の改善に臨みます。昔の先生たちは「膀胱の風邪」と呼んだくらい、誰でもなり得る病気です。軽症ならば自然治癒力に任せてもいいのですが、薬を服用した方が、より早い回復が望めるので、専門医を受診するなど、早めの対処をしましょう。

——膀胱炎にならないためには、どんなことに気を付けるべきですか？

一番大切なのは、尿意を催したら我慢せずに、トイレに行くということです。「仕事中は難しい」という方も多いと思いますが、時間を見つけてなるべく我慢をせずに、トイレに行くようにしましょう。また、日頃から排便の後は、「前から後ろ」に向けて拭くことを心掛け、尿道への雑菌の侵入を防ぐことも、予防の一つだと言えるでしょう。

さらに、細菌の繁殖を抑えるためには、陰部を常に清潔に保つことが大切です。毎日の入浴はもちろん、生理時は、こまめにナプキンやタンポンを替えてください。性交渉後も、そのまま寝るのではなく、きちんと拭いたりシャワーを浴びたりすることを忘れずに。放っておいたために、細菌が入って膀胱炎にな

るケースも見られたことから、昔は膀胱炎＝新婚病とも言われていました。尿には細菌が好む栄養があるため、膀胱内に細菌の付いた尿を入れたままにしておくと、菌が繁殖しやすい環境を作り出してしまいます。ですから、就寝前には必ずトイレに行き、膀胱を空にする習慣を身につけましょう。

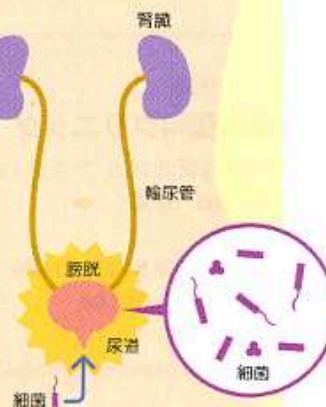
——膀胱炎と診断されたら、どのようなことに注意をしたらよいのでしょうか。

何よりもまず、水分をたくさん摂取して尿量を増やすことが大切です。こまめにトイレに行って、体内の細菌を早く外に出しましょう。治療中は医師の指示に従い、処方された薬は正しく飲んでください。アルコールやコーヒー、辛いものなど、刺激物の摂取は避け、性交渉も控えなくてはなりません。十分に水分と栄養を補給して睡眠を取り、きちんと体をやすめてください。

膀胱の粘膜は古くなると脱落し、尿に混じって外に排出され、約3週間で再生されます。この期間は、細菌をブロックする役割の粘膜が弱っているため、当然膀胱炎が再発する恐れがあります。症状が多少良くなったからといって、自己判断で薬の服用を止めてしまうと、場合によっては症状の悪化に繋がることがありますので、気を付けてください。このように見ると、膀胱炎の発症の原因は、細菌が膀胱に侵入しやすい生活習慣にあると言えます。膀胱炎にならないためにも、まずは自分自身の生活習慣を見直すことが、予防に繋がるとは思いませんか。

膀胱炎とは……?

肛門や膣付近の細菌が、尿道口から膀胱内に侵入し、増殖することで発症します。



【膀胱炎の症状】

- 頻尿 ●排尿時痛 ●残尿感 ●混濁尿

Information

新札幌泌尿器科と江別泌尿器科を運営する「医療社団法人 さくら会」は常勤医師が3名。新札幌泌尿器科は20時までの夜間診療をおこなっているので、仕事帰りなどに立ち寄ることができます。また入院施設は江別泌尿器科に完備されている。

- 新札幌泌尿器科
札幌市厚別区厚別中央2-4
新札幌メディカルビル2F
☎011・895・8228
- 江別泌尿器科
江別市野幌若葉町13-5
☎011・381・8228