

## 膀胱炎について

ほとんどの膀胱炎は、大腸から大腸菌などの細菌が膀胱内に入って増殖し炎症を起こす細菌感染症です。そのため、抗菌薬で治りやすい病気ですが、一方で繰り返しやすい病気でもあるので予防が必要になります。

今回は、10代後半から20～30代の女性に多い細菌性の「急性膀胱炎」について説明します。

### 《なぜ女性に多いの？》

女性の場合、尿道口、膣、肛門が近いところに位置していることや、女性の尿道は男性に比べて短いため、細菌が膀胱に入りやすく膀胱炎になりやすいのです。

### 《症状は》

- ① 排尿時の痛み
- ② 頻尿
- ③ 残尿感
- ④ 血尿

他に、尿の混濁

腎臓に炎症が及ぶと腰の痛みや高熱が出る



### 《治療上、注意することは》

- ・自己判断で服薬を中止すると、耐性菌をつくることになるので、服薬期間は医師の指示を守る。
- ・膀胱内の細菌を洗い流すために、水分を十分に摂取して尿量を増やす。

### 《膀胱炎を繰り返さないためには》

- ・膀胱内に尿が長時間たまっていると膀胱炎になりやすいので、排尿を我慢しないようにする。
- ・水分を十分に摂って、排尿回数を増やす。
- ・便秘で肛門付近に便がとどまっていると膀胱炎になりやすいので、食物繊維をとるなどして便秘を予防する。
- ・排便後は前から後ろに拭く、生理用品はこまめに交換するなど、尿道口周辺を清潔に保つ。
- ・血行が悪くなると細菌に対する抵抗力が弱くなるので、下腹部を冷やさないようにする。

\*上記を参考にして、日頃から予防に努めましょう。

異常を感じたらすぐに医療機関を受診しましょう！！

