

尿路感染による膀胱炎を防ぐには？

軽度な身体の不調や症状を、ご自身で改善してみませんか？
覚えておきたい基本知識を、3ステップで説明します。



薬局では、遠慮なく
薬剤師にご相談ください



教えてくれた人
岩月 進さん
(いわつき・すすむ)

日本薬剤師会常務理事

Step 1 頻尿や残尿感、風邪のような だるさが出ることも

膀胱炎の多くは、尿路が細菌に感染することで生じます（尿路感染症の1つ）。

男性より女性が多く発症する原因は、女性器のほうが肛門に近いこと、生理用品の使用などで細菌に感染しやすいことなどが挙げられます。

炎症が起きると膀胱が腫れて、容積が小さくなります。そのため、頻繁にトイレに行きたくなる「頻尿」という症状が現れます。残尿感や排尿時の痛みも膀胱炎の症状です。感染が進行すると、尿が白濁することもあります。

このほか、なんとなくだるい、熱っぽい……など、風邪に似た症

Step 2 受診して抗菌剤投与が第一選択

状が現れることがあります。風邪かな？ と思っていたら、膀胱炎だったというのもよく聞く話です。

膀胱炎は細菌による炎症のため、抗菌剤による治療が必要です。

抗菌剤は市販されていないため、膀胱炎はセルフメディケーションでは治せません。泌尿器科、または内科を受診しましょう。

とくに男性は前立腺肥大のリスクもあるので、膀胱炎が疑われる症状が出たら、すぐに受診してください。

一方、女性には膀胱炎を繰り返す方もいらつしやいます。膀胱炎の予兆を感じたら、予防策として市販薬を利用してもいいでしょう。

Step 3 免疫力を高めることが もっとも有効な予防策

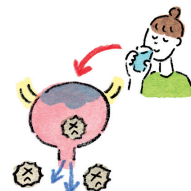
市販薬のほとんどは生薬を使った漢方薬です。漢方薬は、症状だけでなく、その人の体質や体調に合わせて選ばなくては効果がありません。市販薬を選ぶ際は、かならず薬局の薬剤師か登録販売者に①過去に膀胱炎になったことがあること、②現在、どんな症状があるか、この2点を伝えて、ご相談ください。

膀胱炎にもっとも効果的な予防策は、免疫力を高めることです。風邪を含めたすべての感染症に共通するのは、疲れやストレスがたまって免疫力が落ちているときにかかりやすいということです。食事の栄養バランス、睡眠時間

膀胱炎を繰り返さないための生活習慣



①トイレをがまんしない
仕事柄トイレに行きにくい人も、がまんは禁物。



②こまめに水を飲む
膀胱内の細菌をどんどん押し流すために、水分が必要。



③免疫力を高める
食事、睡眠、運動のほか、「腸活」も取り入れて。

など、生活習慣を見直しましょう。とくに、腸に棲む善玉菌を増やしてあげる「腸活」をおすすめします。市販の乳酸菌も有効です。基本的な予防策としては、トイレをがまんしないことも大事です。細菌は尿を栄養にして繁殖します。なるべく小まめに水分を取り、トイレをがまんしないように心がけてください。