



しっかり治そう！
 やっかいでしつこい膀胱炎

どんな感じの
 不快感なんだピッ？



■ 膀胱炎の症状例

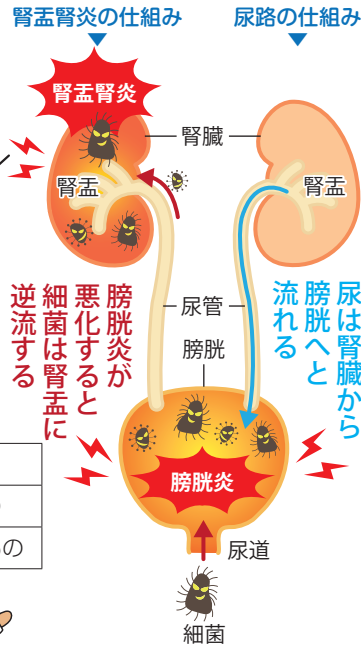
排尿時に不快感がある病気です。

排尿痛	頻尿	尿の濁り	無症状
<ul style="list-style-type: none"> ・排尿後、しみるような痛みがある ・排尿の回数が多くなる ・残尿感がある 	<ul style="list-style-type: none"> ・排尿の回数が増える。症状の強い時には10分前後の間隔でトイレに行きたくなることもある 	<ul style="list-style-type: none"> ・白血球や炎症部分の分泌液や、はがれた膀胱の粘膜が混ざることがある 	<ul style="list-style-type: none"> ・膀胱炎の種類によっては無症状の場合がある

* この他、血尿などが現れることもあります。また、発熱などがある場合は別の病気*の可能性もあり、注意が必要です。

※別の病気について

膀胱に侵入した細菌が腎臓の中で尿をためておく腎盂という部分まで侵入すると、腎盂腎炎という命にかかわる病気を引き起こすことがあります。発熱や、背中や腰の痛みなどの症状がある場合は、早急を受診しましょう。



■ 膀胱炎の種類

膀胱炎にはいくつか種類があり、原因によって分類されます。

急性(単純性)膀胱炎	腸内細菌によるもの
複雑性膀胱炎	原因となる病気があるもの
間質性膀胱炎	原因不明で炎症が起こるもの



最も多いのは急性(単純性)膀胱炎だピッ

膀胱炎は、細菌によるものと、そうではないものがあります



▼膀胱炎って？

膀胱は、伸縮性のある袋のような臓器で、伸び縮みすることで尿を溜めたり、外に排出したりする働きをしています。この膀胱に炎症を起こすのが「膀胱炎」です。

代表的な症状としては、排尿痛、頻尿、残尿感などが挙げられ、発熱はほとんどありません。これといった症状が何も無い場合も多々あります。

逆に炎症が強く、膀胱がただれているときには尿に血が混じる(血尿)こともあります。

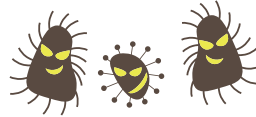
一言で膀胱炎といっても、その原因によって大きく3つのタイプがあり、最も多いのが急性(単純性)膀胱炎です。他の2つのタイプ、複雑性膀胱炎と間質性膀胱炎と合わせ、それぞれのタイプを詳しくみていきましょう。

監修

千葉県医師会
 和久井守 医師

■ 急性（単純性）膀胱炎

背後に病気が無く、腸内にある細菌（大腸菌など）が膀胱に到達し炎症を起こすものです。



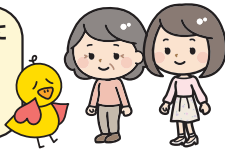
排尿が
終わるころに
膀胱が痛む
らしいピッ



< 患者数が多い年代 >

20～40代	生殖活動期の女性が最も多い
閉経後の女性	閉経前の女性は膣内に有害な菌が繁殖しないよう、膣の常在菌が守ってくれているのですが、閉経後の女性はその常在菌が減少するため、膀胱炎を繰り返しやすい

女性は体の構造的に
発症しやすいピッ
仕方ないのかな…
トホホだピッ



検査	尿検査を行い一定数以上の白血球や細菌を調べる
治療	抗生物質（抗菌薬）を服用後、再度尿検査を行い、完治していることを確認する

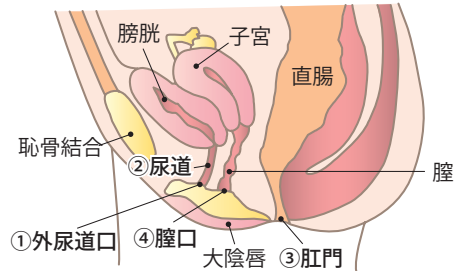
男性の膀胱炎について

特に高齢の男性に多い膀胱炎は、前立腺が関係している場合があります。前立腺がなんらかの原因で炎症を起こすと、尿道を圧迫するため、尿が排泄されにくくなってしまいます。尿が膀胱にたまって細菌が繁殖しやすくなるため膀胱炎を繰り返します。高齢男性が排尿に違和感があったら、泌尿器科を受診してください。

尿道炎や
前立腺炎とい
うことも
あるので、
気をつける
ピッ!

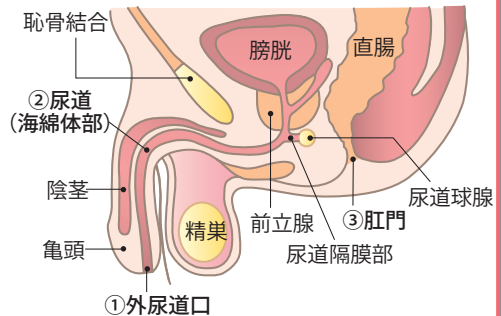


女性



女性図 ・①外尿道口 ・③肛門 ・④膣に近い
・②尿道が短い

男性



男性図 ・①外尿道口と③肛門が離れている
・②尿道が女性に比べて長い

▼ 急性（単純性）膀胱炎

一般的に「膀胱炎」と呼ばれているものは急性（単純性）膀胱炎で、女性の膀胱炎の大半はこのタイプです。

トイレの回数が増え（日に8回以上）、排尿後にツーンとした痛みが出たり、残尿感があったり、尿に濁りが出ることもあります。

膀胱に細菌が侵入することが原因ですが、原因となる細菌の80%は大腸にすみついている大腸菌です。肛門から尿道をさかのぼり、膀胱に侵入した細菌が増殖することで炎症が引き起こされます。

女性は、肛門から尿道口までの距離が男性よりずっと短いいため、その分、細菌に侵入しやすいのです。

それでも通常であれば、細菌は尿とともに膀胱から排出されるのですが、尿意を我慢しがちだったり、長時間の冷えにより膀胱の血流量が減っていたり、ストレスや疲労で体の抵抗力が落ちたりしていると、膀胱の中で細菌が繁殖して膀胱炎を起こします。

さらに、月経、便秘や性交渉等によって大腸菌が繁殖すると発症しやすくなります。

急性（単純性）膀胱炎は、尿検査ですぐに診断がつき、抗生物質（抗菌薬）を内服すると1日～2日で症状は劇的に改善。1週間程度で治ることがほとんどです。

しかし、症状が消えたからといって処方された薬の量や回数を勝手に減らしてしまうと、抗生物質（抗菌薬）が効かない多剤耐性菌を生み出す危険性があります。

■ 複雑性膀胱炎

背後に病気(基礎疾患)があり、そのことで発症する膀胱炎です。

自覚症状はあまり無いことが多く、男性に多いピッ



膠原病

尿路結石

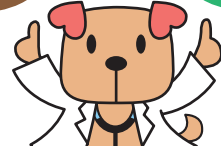
前立腺肥大症

がん

糖尿病

薬剤の服用

など



原因となる病気例	尿路結石・膠原病・がん・前立腺肥大症・糖尿病・薬剤の服用 など
治療	抗生物質(抗菌薬)を服用し、基礎疾患をコントロールする

■ 間質性膀胱炎

細菌感染以外で生じる膀胱炎の一つです。原因不明の炎症がおこり、膀胱や尿道に痛みなどが現れます。膀胱に尿がたまると痛み、排尿すると痛みが軽くなります。

中年以降の女性に多いピッ



間質性膀胱炎が疑われる特徴	<ul style="list-style-type: none"> 一般的な膀胱炎かと思って病院に行ったが、尿には異常がないと言われた 膀胱炎と言われ抗菌薬を飲んだが、症状がよくなる 排尿の回数が多く、1回の尿量が常に200cc以下である 尿がたまると下腹部が痛くなり、排尿すると痛みが消える
---------------	---

※ 間質性膀胱炎は、ハンナ型と非ハンナ型があります。膀胱の内視鏡で粘膜を観察して、「ハンナ病変」と呼ばれる特有の異常があるかを確認します。ハンナ型は難病に指定されています。

治療	<p>根本的な治療法は今のところない。内視鏡を使って病変を焼けばかなり症状は改善するのですが、完全に良くなることは難しいようだ</p> <p>* 内服薬で症状をやわらげながら通常通りの生活を送っている人もたくさんいます</p>
----	---



大きく分けて3タイプに分けられることがわかりました。3タイプのうち、患者数が多いのは大腸菌等が原因の急性(単純性)膀胱炎です。このタイプは日頃の生活で気をつけることもできるので、ぜひ実行してください!(4P 参照)

抗生物質(抗菌薬)は指示されたとおりにしっかりと飲み切り、再発させないよう、確実に治すことが大切です。

また、急性(単純性)膀胱炎は生活の中で予防できるので、ぜひ実行してください。(4P参照)

▼ 複雑性膀胱炎

背後にある病気(尿管結石、前立腺肥大症、糖尿病、膠原病、がん等)によって発症する慢性の膀胱炎で、男性に多くみられます。

尿路結石や前立腺肥大症などの基礎疾患や、尿道に長期間置かれたカテーテルにより尿の流れが妨げられ、尿が出にくくなったり、残尿が増えたりすることで細菌に感染し、膀胱に炎症が起ります。

また、ステロイド剤や抗がん剤などによる免疫力の低下が原因となることもあります。

このタイプの膀胱炎の治療には、抗菌薬の内服だけでなく、ベースとなっている基礎疾患のコントロールが非常に重要です。












▼ 間質性膀胱炎

細菌感染で起こる膀胱炎と異なり、何らかの理由により膀胱の粘膜層が壊れ、尿が粘膜下層(間質)に浸み込んで炎症が起る、原因不明の病気です。

圧倒的に女性に多く、尿がたまるほど膀胱に痛みや不快感が生じ、排尿すると楽になります。膀胱のふくらみが悪く、少ししか尿をためられないため、1日に何十回もトイレに

■ 急性（単純性）膀胱炎の再発防止・予防について

膀胱炎は繰り返しやすい病気です。しかし、日常のちょっとした習慣を見直すことで、予防できることもありますので、ぜひ実行してください。

飲食について気を付けよう	1日の水分の目安量 約2～2.5ℓをしっかりとる	食事：1～1.5ℓ 飲水：1ℓ *食後のお茶も有効です	
	利尿作用があると いわれる食品をとる	冬瓜、きゅうり、レタスなどの野菜や緑茶など	
	免疫力を高める	* ビタミンA、ビタミンC など免疫力を高める作用を利用して、普段から免疫力を高めておきましょう ビタミンA…菜の花、ブロッコリー、カボチャ、乳製品など ビタミンC…菜の花、イモ類、パセリ、イチゴなど	
	刺激物を避ける	刺激物は炎症を助長する可能性があるため、唐辛子・わさび・洋がらしなどの香辛料やアルコール、コーヒーなどは控える	
生活の習慣について気を付けよう	トイレをがまんしない	膀胱内に尿がたまる時間が長ければ長いほど細菌が増えやすいため	
	水分はこまめに十分とる	十分に水分をとると、尿と一緒に細菌を膀胱の外へ出すことができるため	
	身体の抵抗力をつける	睡眠不足やストレス、過労、無理なダイエットなどは身体の抵抗力を落とし、膀胱炎を起こしやすくするといわれているため	
	陰部を清潔にする	生理用ナプキンやおりものシートはこまめにとりかえる。また、入浴時は、石鹸などは使用せずに、お湯だけで洗うようにする	
	性行為後はトイレへ	性行為中は細菌が尿道に侵入しやすいといわれているため、すぐに排尿しシャワーを浴びる	
	拭くときは前から後ろへ	肛門にいる細菌が尿道に入らないように、前から肛門の方へ向かって拭くようにする	
	便座で大きく開脚して 排尿するように工夫する	洋式トイレの便座では、足を閉じ気味にするより開脚して排尿するほうが、尿道の清潔が保たれやすいため	



症状によっては早急を受診して！

排尿時の症状に加えて、背中中の痛みや高熱、吐き気や悪寒などの症状もある場合はすぐに受診してください。



処方された薬を
しっかり飲み切ること、
生活習慣を見直すことが
肝心です！

膀胱炎、
繰り返したく
ないんだ。
ピッ！



行く方も珍しくありません。症状は似ていても膀胱炎とは全く別の病気です。尿検査をしても細菌は見つからず、抗生物質（抗菌薬）では症状が改善されないため、精神的な原因を疑われることもあります。薬物治療の他、萎縮した膀胱を水圧で広げる「水圧拡張術」などの治療が行われますが、まだまだわからないことの多い病気です。

▼膀胱炎を防ぐ生活習慣を！

膀胱炎を防ぐ秘訣は、水分をたくさんとること、トイレを我慢しないことです。水分を十分に摂取して尿量を多くすることで、細菌を体外へと洗い流すことができますし、尿意を我慢しないことで、膀胱内での細菌の定着と増殖を抑えられます。

膀胱炎は再発しやすい病気ですが、何度も繰り返ししている方は、上で紹介していることをぜひ心がけてみてください。

症状が長引いたり、間質性膀胱炎の症状に心当たりがある場合は、できるだけ早めに泌尿器科を受診し、検査を受けましょう。