

Q.膀胱炎を繰り返してしまいますが、原因は？

「どうして膀胱炎になるのですか？」
「おなかが冷えたり、疲れたりすると膀胱炎によくなるのですが・・・？」「すぐに膀胱炎を繰り返すのですが・・・？」というような質問を、外来診察中によくお聞きします。今回は、それらの質問にお答えしたいと思います。

そもそも膀胱炎はなぜ起こるのでしょうか？簡単に言うと膀胱炎とは、膀胱内に細菌が入って、増殖すると起こります。主に排尿時の痛み、尿が濁っている、トイレが近い、残尿感があるなどの症状があります。女性が圧倒的に多く、理由としては女性の尿道が男性に比べて短いからです。また膣や肛門が尿道のすぐ近くにあるため、尿道から細菌が入りやすいことも原因のひとつです。

検査としては、まず尿をとり、顕微鏡で見て、尿中の白血球が増えていれば膀胱炎です。さらに尿培養検査といって、どんな細菌が原因なのか、どんな薬が効くのか調べます。尿培養検査はだいたい1週間くらいで結果がでます。80%くらいは大腸菌が原因です。これらの検査は尿をとるだけで簡単にできます。このとき注意しなければならないのは、必ず中間尿(出始めの尿ではなく途中の尿)をとることです。そうしないと膣付近の白血球や細菌が混ざって膀胱炎でない人を膀胱炎と誤診してしまう可能性があるからです。

治療としては、細菌を殺すために抗生剤を処方します。だいたい2～3日で症状は治まりますが、なかなか治らない人は、薬を変更することがあります。膀胱炎はそのままにしておくと、腎盂腎炎といって腎臓にも感染が広がり、高熱が出て、危険な状態になることもあります。ときどき膀胱炎の症状がなくなったら薬を中止される方がおられますが、完治



松下クリニック
松下 仁 医師

日本泌尿器科学会泌尿器科専門医
「最近、趣味のテニスを週に1～2回しています」

せず再発することもよくあるので、予防のためにも処方された日数は飲んでください。そして膀胱炎かな？と思ったら診察を受けて、しっかりと治すことが大切です。

よく膀胱炎が治ってもすぐに再発する人がいます。そんな方は、普段の生活で尿をがまんすることが多くないですか？また、水分をあまりとらず尿の回数が少ないですか？膀胱炎は細菌が膀胱の中に入って増殖することで起こるので、細菌が増殖する前に尿を出してしまえばいいのです。尿をがまんして膀胱にためておくのは細菌が増殖しやすい環境をわざわざ作るようなものです。また腎臓や尿管、膀胱に結石がある人は膀胱炎になりやすかったり、なかなか治りにくいことがあります。結石は細菌の住みかのようなものですから。

あと、女性に多い冷え性などは、膀胱の動きが悪くなって、尿の回数が減り、膀胱炎につながります。膀胱の中が冷やされるとそれだけで細菌が繁殖しやすい環境になるので、下半身をあまり冷やさないことが大切です。現代社会に多いストレスや疲れなども細菌に対する体の抵抗力が下がってしまうのでこれも膀胱炎の原因といえるでしょう。

最後に、膀胱炎になりにくくするために、①しっかり水分をとりましょう ②尿をがまんしないようにしましょう ③膀胱炎かなと思ったら診察を受けましょう。