



健康+ノート

取材・文=松田慶子 イラスト=オオノ・マユミ

膀胱炎

多くの女性が、生涯で1度は経験すると言われる膀胱炎。不快な症状が生活に支障をきたすだけでなく、放置することで腎臓の病気にまで進んでしまう可能性もあります。女性ならだれもが無関心でいられない膀胱炎について、伊藤貴章先生にくわしく教えてもらいました。

Question 膀胱炎とは？

Answer

膀胱に細菌が入り、 頻尿、残尿感などを引き起こす

膀胱炎は、膀胱内に細菌が入り込み、増殖して炎症を起こす病気を言います。細菌として最も多いのが、肛門付近に多く存在する大腸菌です。膀胱内に細菌が入っても、通常は排尿の際に尿といっしょに排泄されます。また本来、膀胱壁の粘膜は特殊な防御物質で覆われていることなどから、膀胱内は細菌が増殖しにくい環境になっています。

ところが、排尿を必要以上にがまんし、細菌が膀胱内に長時間留まつたり、疲れやストレスなどで細菌への抵抗力が低下する、粘膜の防御の働きが弱まる、侵入した細菌の量が多過ぎるなどの場合は、細菌が増殖して炎症を起こしやすくなります。

膀胱内に細菌が入る経路としていちばん多いのが尿道口からです。そのため、衛生面への注意が不十分な性交、排泄後の拭き方が誤っている、



尿道口付近が不潔な状態であるといった場合も、細菌が入りやすくなります。とくに女性は尿道口から肛門までの距離が短く、さらに尿道から膀胱までの距離が3〜4cmしかないため、容易に膀胱へ細菌が侵入してしまうのです。そのため、圧倒的に女性に多く発症します。ほとんどの

女性が、一生に1度は膀胱炎を経験していると言われるほどです。男性では尿道炎、前立腺炎と呼ばれる、細菌による尿路の炎症があります。膀胱炎の主な症状は、頻尿、排尿中や終わりがちに痛みを覚える排尿時痛、残尿感、血尿などです。

Question
病院での診断・治療は？

Answer
尿検査後に抗生物質を改善がなければ専門医へ

水分を多くとるにより、一時的によくなる場合もありますが、少しでも自覚症状がある場合は、自己診断せず受診しましょう。

病院では自覚症状から膀胱炎を疑って尿検査を行い、尿に白血球と細菌が見つかれば膀胱炎と診断します。ただし、通常は細菌の検出に日数がかかるため、白血球が見つかり自覚症状があれば治療を開始します。治療は主に薬物療法で行います。

Question
放置しておけない理由は？

Answer
腎臓の炎症の可能性。紛らわしい疾患も多数

膀胱炎を放置していると、細菌が腎臓まで達し、腎盂腎炎を起こす可能性があります。また、膀胱炎と紛らわしい病気に、排尿障害の一種である過活動膀胱や、腎臓結石、尿管結石などがあります。

このほか、通常の膀胱炎とは違うメカニズムで発症する間質性膀胱炎もあります。これは細菌がないに

細菌に対する抗生物質を内服することで、数日〜1週間ほどでほとんどが治ります。ただし、中途半端に服用すると繰り返したり、抗生物質が効かない耐性菌を出現させる心配もあります。したがって、必ず医師の指導のもと、処方された薬は飲みきるようにしましょう。

実際には膀胱炎の症状があると、内科や婦人科を受診する方も多いです。もちろんそれでもいいのですが、抗生物質を飲んでも症状が改善しない場合や、すぐに再発する場合は、耐性菌やほかの病気が考えられますので、必ず泌尿器科専門医を訪ねるようにしましょう。

もかわらず、膀胱の粘膜が破損・変性し、炎症を起こす病気です。原因は不明で、5対1程度の割合で女性に多く見られます。頻尿や尿が溜まったときの痛みが特徴的な症状ですが、痛みを訴えない場合もあります。尿を調べても細菌が検出されず、抗生物質でも改善しないため、専門医でなければ診断が困難です。一方、膀胱炎による血尿と思われるものが、じつは膀胱がんによるものだったという場合もあります。膀胱炎を軽く考えず、きちんと受診することが大切でしょう。

膀胱炎と紛らわしい主な疾患

① 間質性膀胱炎

膀胱を覆う粘膜が何らかの原因で壊れたり変性したりすることで、膀胱壁に炎症が起り、頻尿に加えて、尿が溜まると下腹部が痛む、という症状が現れます。ただし、痛みを回避しようと無意識に頻尿に排尿するため、痛み気づかない人も半数程度います。

こまめに排尿しても、抗生物質を飲んでも、頻尿や痛みが改善しない場合は、内科や婦人科を転々とせず、泌尿器科専門医を訪ねることが改善への近道です。

泌尿器科では、麻酔をかけ、膀胱内に水を入れて拡張し、膀胱壁を内視鏡で観察して診断します。この検査は治療的な役割も果たし、検査だけで改善する人も見られます。また、通常の膀胱炎とは逆に、排尿をがまんして膀胱の容量を増やす訓練も有効です。

② 過活動膀胱

突然、強い尿意(尿意切迫感)をもよおしたり、そのためにトイレに間に合わずおしめたり(切迫性尿失禁)する状態を、過活動膀胱と言います。原因には加齢や骨盤底筋群の衰えなど、さまざまなものが挙げられていますが、はっきりとはわかっていません。

頻尿があることから膀胱炎を疑って受診する人が多くいますが、細菌が検出されないことで区別が可能です。むしろ、がまんできない尿意や、細菌が検出されないことなど、間質性膀胱炎と類似し、鑑別は困難と言えます。泌尿器科でくわしく検査を受ける必要があります。

治療は膀胱の活動の過敏性を抑える抗コリン剤を用います。

③ 尿路結石

尿の通り道である腎臓や尿管などにでき

た結石を尿路結石と呼びます。この場合も、頻尿や残尿感といった膀胱炎のような症状が出る場合があります。

しかし、典型的な症状は血尿と、腰部から脇腹、下腹部などの痛みです。

自然に排石されることもあります。そうでもない場合は腎臓の機能に悪影響を及ぼすこともあります。血尿や発作的な痛みが続く場合は、泌尿器科を受診しましょう。

④ 膀胱がん

膀胱にがんができて、血尿のほかにはときおり頻尿が見られる程度で、初期のうちは自覚症状がありません。一度血尿が出た後、すぐによくなって、治ったかのように見えることもあります。また、喫煙は大きなリスクとされており、喫煙者はとくに注意が必要です。

幸い、初期なら内視鏡で手術が可能です。血尿が見られたら、必ず受診することが大切です。

Question 家庭でできる予防は？

Answer
排尿をがまんせず、
清潔を保つ心がけを

第1に、陰部を清潔に保つこと、石けんでゴシゴシ洗う必要はありませんが、毎日入浴すること、排泄後には必ず前から後ろの方向に拭くことがポイントです。

次に、性交時の衛生も心がけると。できるだけ清潔な状態を保ち、性交後に排尿を行うことなどで、細菌の感染を抑えることが可能です。

さらに、排尿を必要以上にがまんしないこと。排尿をがまんすると膀胱炎になるからといって、頻繁にトイレに行く人もいますが、気にしな

ざることで頻尿になってしまいうケースもあります。そうではなく、トイレに行きたいのを無理に何時間もがまんするというのを避け、行きたいときには行くようにしましょう。

膀胱炎を繰り返す場合には、その予防に克蘭ベリージュースが効果的と言われています。克蘭ベリーに含まれるポリフェノールや酸性成分が尿を酸性にして細菌の感染力を抑え、細菌の粘膜付着を妨げます。サプリメントもありますが、ジュースのほうが水分もとれ、尿に作用しやすく有効だと考えられます。

暑い日が続きますが、水分を十分にとつてきちんと排尿する、夏バテなどで疲れすぎない、冷房で冷やし過ぎないことなども大切です。



伊藤 貴章 いとう たかあき
医療法人社団めぐみ会・田村クリニック副院長。泌尿器科医。医学博士。日本泌尿器科学会泌尿器科専門医、指導医。東京医科大学卒業後、同大学院で泌尿器科学専攻。東京医科大学病院、同大学霞ヶ浦病院などを経て、2008年10月より現職。前立腺がんを中心とした泌尿器系腫瘍、前立腺肥大症、神経因性膀胱などの排尿障害、間質性膀胱炎(慢性膀胱炎)、尿失禁などの婦人泌尿器科を中心に診療。

お大事に。



腎盂腎炎とは

膀胱炎を放置していると、細菌が尿管を上って、腎臓の腎盂という部分にまで侵入することがあります。腎盂で炎症が起こると、腎臓全体に炎症が及んでしまいます。すると膀胱炎のような症状に加えて、寒気や発熱、腰痛などが出現します。重篤な場合、40℃近い高熱が出ることも。

背中部分を軽く叩くと響くように痛む場合は、腎盂腎炎が考えられます。炎症が強いときは入院治療が必要になるほどです。

放置すると慢性化してしまう危険もあるので、早く対処する必要があります。心当たりのある人は、泌尿器科を受診しましょう。