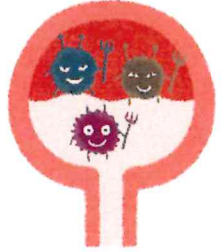




膀胱炎について



膀胱炎になったことのある方は多いのではないのでしょうか？
身近な病気である膀胱炎について、改めて対策のポイントを確認してみましょう。

膀胱炎とは？

膀胱炎は尿道を通して細菌（主に大腸菌）が膀胱内に侵入して繁殖し、膀胱の粘膜が炎症をおこしてしまう病気です。排尿時の痛み、残尿感、頻尿などの症状が表れます。尿道が短く菌が膀胱まで到達しやすいため、女性がかかりやすい病気と言われています。

膀胱炎対策 3つのポイント



①水分をこまめに補給し、トイレを我慢しない

膀胱内にたまっている尿は菌の繁殖に適した状態になっているため、定期的に排泄し、新しい尿と入れ替わるようにすることが大切です。水分を摂り、排尿のタイミングが長く空きすぎないようにしましょう。また、クランベリージュースを飲むことで膀胱炎や尿路感染症の再発が抑えられたという研究が報告されていますので、何度も繰り返している方は取り入れてみるのもよいでしょう。

②デリケートゾーンの清潔を保つ

最も有効な予防策は、できるだけ菌を侵入させないようにすることです。排尿・排便後は前から後ろに拭くようにしましょう。

③体の抵抗力を落とさない



体が健康であれば、体に備わった免疫によって菌に抵抗することができます。しかし、ストレスや疲労によって免疫機能が低下してしまうと、菌に抵抗できなくなり、膀胱炎を引き起こしてしまいます。疲労やストレスをためすぎないように心がけましょう。



クランベリージュース

排尿痛、残尿感が気になった時は・・・

症状が続く場合、泌尿器科を受診することをお勧めします。男性の場合、残尿感や頻尿があっても膀胱炎ではなく、前立腺肥大症など別の病気の可能性もあります。

膀胱炎の炎症が進み、血尿が出るほどに悪化してしまうと、完治までに時間がかかり、再発しやすくなるなど影響が大きくなります。菌が腎臓まで到達した場合は、背中痛みや発熱を伴う腎盂腎炎を発症する危険性もありますので、早めの受診をこころがけましょう。

かかりつけ薬剤師をご存知ですか？

お薬のこと、健康のことなど気軽に相談してみませんか？



最近、薬の飲み忘れや
飲み間違いが増えてきた…

薬の副作用の
経験がある

アレルギーがあるから
お薬を飲むのが不安…

サプリメントや一般薬を
購入して飲みたいけど
何がいいか相談したい



わたしの「かかりつけ薬剤師」
になってください。

※かかりつけ薬剤師管理指導料、1割負担の方、約30円、2割負担の方、約60円、3割負担の方、約100円のプラス負担となります。ご了承ください。

詳しいことは薬局スタッフへお声かけください。



一般社団法人ファルマネット山形

鶴岡ひまわり薬局

山形県鶴岡市日枝字海老島161番地2

TEL: 0235-28-3500

