

教えてドクター!

みんなで学ぶ

女性のカラダと健康

今回の教えて!

ぼう こう
膀胱炎

監修/上原萌美



日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・網島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

膀胱炎は女性がよくかかる病気です。仕事が忙しく、排尿を長時間我慢したり、水分補給ができないと、膀胱炎になりやすくなります。予防のために職場でできる配慮を検討してみてはいかがでしょうか。

Q1

膀胱炎はどんな病気？ 原因は？

膀胱炎の症状は、尿意が頻回にあったり（頻尿）、排尿の終わりごろに強い痛みを感じたり（排尿時痛）、尿が出し切れていないように感じたり（残尿感）することが多いです。尿が白く濁ったり、血尿が見られたりすることもあります。

膀胱炎は、肛門の周囲にいる大腸菌などが、尿道口から膀胱へ侵入し増殖することで起こります。通常、細菌は排尿によって体外に排出されますが、排尿の我慢し過ぎ、水分不足、疲れやストレスによる免疫力低下などがあると、細菌が増殖しやすくなります。また、女性は男性よりも尿道が短いため、膀胱に細菌が侵入しやすく、膀胱炎にかかりやすい傾向があります。

Q2

膀胱炎の治療法は？ 市販薬でも治るの？

泌尿器科を受診しましょう。抗菌薬が処方され、数日で治ることが多いです。抗菌薬は途中で飲むのをやめず、すべて飲み切りましょう。内科や婦人科でも治療はできますが、膀胱炎を繰り返していたり、症状が長引いている方は、専門とする泌尿器科で診てもらうことをお勧めします。

膀胱炎の抗菌薬は市販されていません。市販薬や漢方薬は、抗炎症作用や利尿作用のあるものが多く、ごく軽い膀胱炎なら治ることもあります。改善しない場合は早めに病院を受診しましょう。

膀胱炎を放置すると、高熱や腰痛を伴う腎盂腎炎になってしまうことがあります。

Q3

膀胱炎を 予防するには？

排尿を長時間我慢せず、小まめに水分補給をすることが大切です。

排便の後は「前から後ろ」に向けて拭き、生理用品は小まめに交換してください。また、性交渉後は排尿するようにしましょう。

膀胱炎は免疫力が低下したときに発症しやすいので、栄養バランスの良い食事、十分な睡眠、ストレス予防も心掛けましょう。

膀胱炎は女性に多い！ どのような配慮が必要なの？

膀胱炎になった女性の多くは「排尿を長時間我慢していた」とおっしゃいます。

忙しい職場で女性から「トイレ休憩が欲しい」とは言いにくく、女性は男性のように数秒でトイレを済ませることはできませんので、どうしても排尿を我慢しがちです。そのために膀胱炎を繰り返し、人知れず悩んでいる方はたくさんいます。

職場として小まめな休憩時間を確保し、安心してトイレに行けるような配慮をすることが大切です。

