

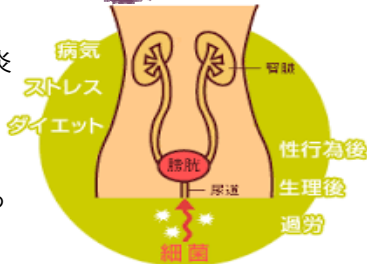


## 我慢できない!あの痛み…膀胱炎

トイレに行く回数が多すぎる、排尿直後に痛みがある…それは、膀胱炎かもしれません。女性の5人に1人はかかると言われていますが、ちょっとしたことで防げます!!

### 膀胱炎の原因

・尿をためる袋である膀胱に炎症が起こる病気です。  
外部から大腸菌などの細菌が、尿道をさかのぼって膀胱の中に入り増殖することによって引き起こされる病気です。



菌が繁殖する原因としては、長時間の排尿の我慢により膀胱が伸びきることや、長時間の冷えにより膀胱内の血流量が減り本来持っている防御機能が弱くなることがあげられます。

### 膀胱炎の症状

- 進行度1:** トイレの回数が増え(1日8回以上)、すっきりした感じがない。
- 進行度2:** 排尿後にツーンとした、しみるような痛みが出現。
- 進行度3:** 排尿したにもかかわらず、残尿感を感じるようになり、何度もトイレに行きたくなるものあまり尿量がない。
- 進行度4:** 痛みや残尿感がひどくなり、尿の濁りや尿に血液が混ざることがある。



### なってしまった時の対処法

#### 〈水分をたっぷり取る〉

・水分をとって尿量を多くすることで、細菌を早く体外に出すことができます。



#### 〈おなかを温める〉

・冷えると症状が悪化するため、なるべくおなかを温めることも大切。



#### 〈受診して、抗生物質を服用する〉

・尿検査で菌の種類を調べ、殺菌するために抗生物質を内服しましょう。2~3日で症状は軽快しますが、薬は最後まで飲みきることが大切です。ある程度菌を死滅させないと、再発を繰り返す可能性が高くなります。



### 起こさない・繰り返さないための予防法

#### 〈排尿を我慢しない〉

・排尿を我慢すると膀胱内に菌が繁殖しやすくなるため、尿意を感じたらトイレに行くように心がけましょう。

#### 〈同所を清潔にする〉

・排便後は、前から後ろに拭くようにして、尿道に大腸菌が触れるリスクを減らしましょう。  
・生理用ナプキンや尿もれパッド等をこまめに交換することも大切です。



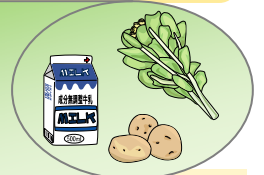
## 食生活で膀胱炎にかかりにくく!!

“膀胱炎”にならないようにする秘訣は、十分な水分摂取と尿意を我慢しないこと。

- ①1日に必要な水分をきちんととる。  
1日の水分の目安量 約2~2.5ℓをしっかりとりましょう。  
食事1~1.5ℓ、飲水1ℓ 食後のお茶は大切!
- ②利尿作用あると言われる食品も一緒に!  
冬瓜、きゅうり、レタスなどの野菜、また緑茶などは利尿作用があります。
- ③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膀胱炎を防ぎましょう。  
ビタミンA: 菜の花、ブロッコリー、南瓜、乳製品など  
ビタミンC: 菜の花、芋類、パセリ、イチゴなど
- ④刺激物を避ける。  
刺激物は炎症を助長する可能性があります。  
唐辛子、わさび、洋からしなど香辛料やアルコール、コーヒー等は控えましょう。

β-カロテンやビタミンCの多い菜の花に  
じゃが芋のビタミンC、乳製品のビタミンAを  
組み合わせて! 免疫力アップの1品

### 菜の花と新じゃが芋のポタージュ



#### 〈材料〉

じゃが芋50g / 玉ねぎ10g / 菜の花20g /  
牛乳80ml / 水100ml / コンソメ固形1/4個  
塩 0.2g / コショウ少々

(1人分)

#### 〈作り方〉

1. じゃが芋、玉ねぎは一口大に切る。
2. 菜の花は5cm長さに切って茹でる。
3. 鍋に1と分量の水、コンソメを入れてやわらかくなるまで煮る。
4. 3の粗熱がとれたら、菜の花は飾り用を残し、他と一緒にミキサーにかける。
5. 4を鍋に戻し、牛乳を入れて温める。器に盛り、飾り用の菜の花を浮かべる。



栄養価: エネルギー: 105kcal 蛋白質: 4.5g 脂質: 3.1g 食塩: 0.7g