



# けんこう福袋



2022年

5月  
第38号

Warm Pharmacy  
**LUCKY BAG**

ぬくもりの薬局

ラッキーバッグ株式会社

〒996-0021 山形県新庄市常葉町1-32  
TEL. 0233-29-8177



## ドクターアドバイス



### 舟形クリニック

武藤 明紀 先生

(内科、泌尿器科)

## 膀胱炎



膀胱炎は、江戸時代は淋病と言われていました。『淋』には水がしたたり流れるといった意味があり、膀胱炎で見られる症状と似ているため淋病と呼ばれていた様です。現在の淋病は、性行為感染症になりますので意味が全く違います。

某有名製薬会社の膀胱炎治療薬ボーコレンは、漢方薬の五淋散です。五つの『淋』の症状を散らす、改善させるといった意味があります。他に使われる漢方薬には猪苓湯や猪苓湯合四物湯などがありますが、重症化したものには抗生剤の加療が有効です。

膀胱炎の起炎菌は、腸内細菌がほとんどです。80%以上が大腸菌と言われています。腸内細菌

は陰毛や陰部粘膜（外性器や尿道）にも付着しており、逆行性に尿道から膀胱に侵入します。大抵は排尿時に洗い流されるので尿道炎や膀胱炎になる事はありません。

ただし、女性は加齢により女性ホルモン分泌量が減ることで尿路粘膜の抵抗力が弱くなり、また男性と比べ尿道長が短い（女性4-5cm、男性20-25cm）ため膀胱炎になりやすいという傾向があります。また冷え性の女性は、免疫力の低下が見られ（通常体温から1℃下がると免疫力が3割低下すると言われています）、膀胱炎に罹患しやすいようです。

予防のためには、①体を冷やさない事②水分を摂り、十分な排尿をすること③ビデやウォシュレットの多用や、湿った尿取りパッドの使用を控える事が大事になります。



## 今月のテーマ 過活動膀胱について

膀胱炎のほかに起こりやすい尿トラブルの尿失禁についてとその生活のアドバイスについてお話しします。

尿失禁には主に2種類あります。くしゃみや重いものを持ち上げるなどの腹部への強い圧力により、尿漏れを起こす腹圧性尿失禁と、膀胱の過敏な反応により強い尿意を起こす過活動膀胱（切迫性尿失禁）があります。どちらも薬で治療ができますが、薬以外でも治療をすることができます。

【骨盤底筋訓練】尿道を締める力を鍛えるための体操です。腹圧性尿失禁に最も効果的で過活動膀胱にも有効です。基本の訓練方法を覚えて、生活の中でこまめに行っていきましょう。(方法は右図を参照)

【膀胱訓練】トイレに行きたくなくても我慢する訓練で過活動膀胱に効果的です。

膀胱にためるおしっこの量を増やすことができます。我慢する時間は5分程度から始めて徐々に時間を延ばします。最終目標は2~3時間程度です。

【適度な水分摂取】適度な水分摂取は膀胱炎の予防になりますが、過剰になると過活動膀胱を悪化させることがあります。食事以外の水分摂取の目安を1~1.5Lで考えてください。

また、アルコールなどの刺激物を控える、適度な運動を心がけるなどの生活習慣の改善も予防に繋がります。

慢性疾患の患者の約25%が過活動膀胱を合併していると言われています。過活動膀胱の薬が普段服用している薬の成分や薬効と重複していることがあります。もし気になる場合は、お近くの薬局に相談してみましょう。

舟形調剤薬局（薬剤師） 佐々木 唯

### 基本の方法

