

間質性膀胱炎 といわれたら

第1版

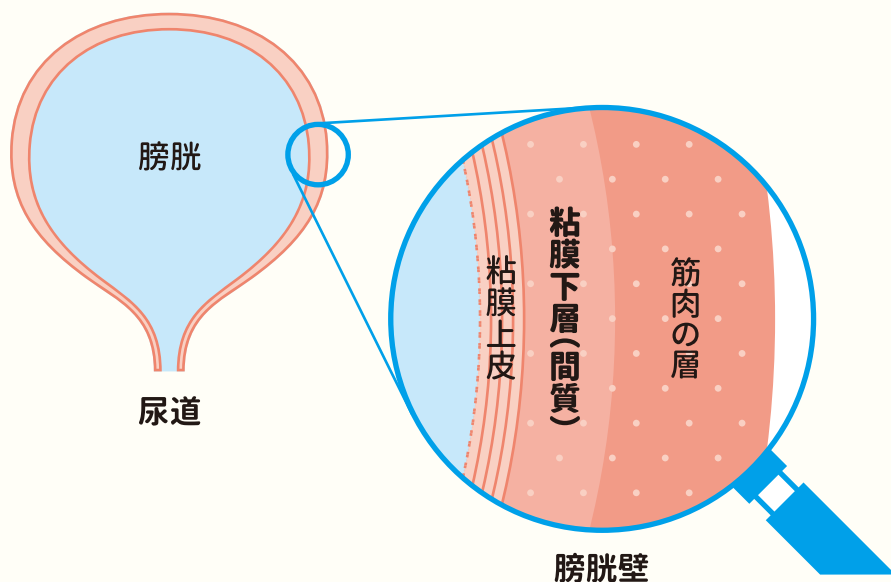
監修

上田 朋宏 先生

泌尿器科 上田クリニック 院長

間質性膀胱炎とは？

間質性膀胱炎は、膀胱の間質という部分(図)に慢性的な炎症が起こり、膀胱にたまる尿が刺激となって痛みや不快感が生じる病気です。特に中年以降の女性に多く発症します。



間質性膀胱炎の原因は？

はっきりとした原因はわかっていません。

間質性膀胱炎の症状は？

- 主な症状は、骨盤部の「痛み」、「圧迫感」、「不快感」や「頻尿」です。最も典型的な症状は膀胱に尿がたまった時に起きる膀胱の痛みです。尿が膀胱にしみこんで痛みが生じると考えられています。
- その他の症状としては、残尿感（尿が残っている感じ）、排尿困難（尿が出にくい）、排尿時痛（尿を出す時に痛い）、性交痛などがあります。
- 間質性膀胱炎の症状は常に一定ではなく、自然に良くなったり、悪くなったりを繰り返します。



間質性膀胱炎と紛らわしい病気は？

細菌性膀胱炎、過活動膀胱、神経性頻尿、慢性前立腺炎、膀胱や尿管の結石、膀胱がんなどがあります。

診断・検査はどのようにするの？

① 問診

どのような症状がいつ頃から、どんな時に出るか（食事の内容と症状発現が関連していることもあります）、病歴（以前から膀胱炎を繰り返す、過活動膀胱の治療をしても改善しない）などについて問診します。いくつかの質問からなる質問票に回答いただくこともあります。

② 尿検査

尿の検査を行って他の病気がないか確認します。

③ 膀胱鏡検査

間質性膀胱炎の疑いが強い時に行う検査で、尿道から挿入した内視鏡カメラ（膀胱鏡）により膀胱内の状態を確認します。

④ その他の検査

必要に応じて、排尿の量や勢いを調べたり、超音波検査を行います。1回の排尿量や1日の尿量、排尿回数を確認するために数日間のトイレの記録を付けていただくこともあります。

治療法は？

治療の目標は症状を軽くする、あるいは取り除くことにあります。治療法には食事療法、薬物療法、手術療法などがあり、症状に応じて治療を組み合わせます。

現在、わが国の保険で認められている間質性膀胱炎治療剤・治療法は、間質性膀胱炎治療剤の膀胱内注入と膀胱水圧拡張術です。

● 間質性膀胱炎治療剤膀胱内注入療法

間質性膀胱炎治療剤は膀胱内に直接薬液を注入することで、膀胱の炎症を抑えたり、痛みをとったりする効果があると考えられています。

注入に痛みなどをともなうことがあるため、必要に応じて局所麻酔剤を使用することがあります。

● 膀胱水圧拡張術

膀胱の中へ生理食塩水を注入し、その水圧で膀胱を広げる手術です。痛みをとみなうため、麻酔下にて行います。

日常生活での注意点

- 水分不足により尿が濃くなると、症状が悪くなることがありますので、水分を十分にとることが大切です。
- 間質性膀胱炎の症状は膀胱に尿がたまった時や冷えた時のほか、ある種の飲食物の摂取や精神的ストレスがあると悪くなることが知られています。
- 刺激性の強い尿（高カリウム尿、酸性尿）が作られやすい食事や飲み物（食品例を参照）を摂取すると症状が悪くなることがあるため、なるべく避けるのがよいでしょう。
- どんな食品を摂取すると症状が悪くなるのかをご自身で振り返って知っておくことも大切です。
- 一部の洗濯洗剤や柔軟剤、入浴剤（炭酸ガス系や柑橘系など）の使用により、症状が悪くなる可能性があります。
- 軽いエクササイズや入浴などでストレスを解消したり、ストレスをため込まない生活を心がけましょう。（ただし、激しい運動は乳酸が筋肉に溜まり、尿が酸性になり症状が悪くなる可能性があります）
- タバコを吸っている方は禁煙しましょう。
- 便秘の改善を図りましょう。

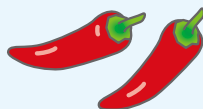


タバコ



刺激性の強い尿になるため、 なるべく避けるのがよい食品類例

- わさび、コショウ、唐辛子、
しょうがなどの香辛料



唐辛子



玉ねぎ

- 酢

- 人工甘味料

- 柑橘類

- 生野菜類

(カリウムを多く含むもの、
酸味のあるものなど)



グレープ
フルーツ

- 酸性飲料

(コーラ、栄養ドリンク、
スポーツドリンクなど)



バナナ



ミカン

- 炭酸飲料

- コーヒー

- アルコール



コーヒー



炭酸飲料



酢



マヨネーズ

杏林製薬株式会社



冊子はスマートフォンでも読めます