

今月のテーマ

膀胱の炎症「膀胱炎」

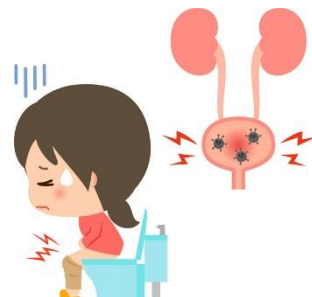
～予防には2つの鉄則を守って!～

◆膀胱炎とは？

「排尿時に下腹部が痛む」「トイレに行く回数が増え、残尿感がある」などの症状に悩まされていませんか？もしかすると、それは“膀胱炎”の症状かもしれません。

膀胱炎は尿を溜めて排出する膀胱で炎症が起きる病気です。一般的に知られている膀胱炎は急性膀胱炎のことを指し、主に大腸菌などの細菌が尿道を通り、膀胱に侵入して炎症を起こします。健康な方でも起きる可能性がある病気で、**特に男性よりも尿道が短く太い女性に発症することが多く、女性の2人に1人がかかる**と言われていま

す。急性膀胱炎は免疫力の低下が関係しており、日頃からストレスを感じている方は免疫力が低下しやすく、炎症の原因となる細菌が増殖しやすくなると言われています。また、膀胱炎は適切な治療をせずに放っておくと、発熱、嘔吐、背中や腰の強い痛みという症状が現れる「腎盂腎炎」を引き起こしてしまう可能性がある病気です。



◆膀胱炎の種類

膀胱炎の発症例のうち約9割は急性膀胱炎が占めています。膀胱炎にはその他にも種類があります。種類によって、発症までの過程や特徴が異なります。

●慢性膀胱炎

結石や尿道カテーテルなどの「異物」が細菌のすみかになって炎症が慢性化します。前立腺肥大症や尿路結石などの基礎疾患があって発症するケースが多く、**男性もよく発症する膀胱炎**です。糖尿病やステロイド・抗がん剤投与中など免疫が低下している時に発症することもあります。ほとんど自覚症状はありませんが、急に症状が悪化する可能性もあるので、注意が必要です。

●出血性膀胱炎

ウイルス、放射線治療、抗がん剤治療など、原因が多岐に渡る膀胱炎で、主な症状は血尿です。血尿以外の症状は原因によって異なりますが、頻尿や排尿の際に下腹部が痛んだり残尿感があったりと、他の膀胱炎と同じ症状も発症します。

●間質性膀胱炎

膀胱の内側の壁に柔軟性がないため膀胱に尿をためることができなくなってしまう病気です。主に女性が発症する病気で、詳しい原因はまだ判明していません。急性膀胱炎と症状が似ていますが、頻尿だけではなく尿意切迫感の症状もあり、尿が溜まると膀胱の痛みが発生して、排尿すると痛みが軽くなるという特徴があります。大豆や柑橘類の酸性が強い物、刺激が強い香辛料、カフェインなどの食事でも悪化することがあるため、食事指導を受けることがあります。

◆膀胱炎の原因と予防

雑菌が繁殖しやすい月経中、免疫力が低下、不衛生な状態での性行為などが主な原因として挙げられます。このほかにも、トイレを長時間我慢することが原因となることもあります。尿道に細菌が侵入したとしても、尿で押し流してしまえば膀胱までは入ってこられません。細菌の繁殖を防ぐためには、尿はこまめに出した方が良いのです。また、女性に多い冷え症や便秘も膀胱炎に影響を与える要因のひとつと言われています。

膀胱炎を予防するには、**「細菌を侵入させない」「細菌を繁殖させない」という2つの鉄則**があります。侵入させないためには、清潔を心がけたり、こまめに排尿することが大切です。また、疲労がたまっていたり、体が冷えていると免疫力が落ち、細菌が増殖しやすくなります。疲れたら無理をせず、栄養と休息をとって体を休め、疲労回復に努めましょう。



日本全国 特産物で疾病予防



今月は

静岡県

◆2月にかかりやすい疾病は…？

感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどへの感染が原因で起こります。これらの原因ウイルスは低温・低湿度の環境で感染力が高まるため、冬場に感染性胃腸炎が流行します。また、冬になり気温が下がると免疫力が低下するため、感染しやすい状況になっていることも原因の一つとなっています。

◆感染性胃腸炎(ノロ・ロタ)を予防するために

予防のためには、食中毒予防の3原則のウイルスを「**付けない！増やさない！殺す！**」が大切です。手は石鹸で丁寧に洗い、調理器具は清潔に保ち、食品はしっかりと加熱しましょう。特に汚染のおそれのある**二枚貝**などの食品は注意が必要です。加えて、**感染を広げない**ことも重要です。調理をする人は、症状のある時は食品を直接取り扱わないようにしましょう。食器など感染者が使ったものは他のものと分けて消毒・洗浄し、おう吐物などは適切な方法で速やかに処理します。おう吐物には大量のウイルスがいるので、処理時には使い捨ての手袋、マスク、ガウンを着用しましょう。

イワシの梅茶煮

【材料(2人分)】

イワシ	6尾分
梅干し	2個
しょうが	1片分
緑茶	250ml
★酒	大さじ2
★みりん	大さじ2
★しょうゆ	大さじ1
★酢	大さじ1
★三温糖	大さじ1/2



【作り方】

- ①ショウガは薄切りにし、緑茶は熱湯で淹れておく。
【カテキンを溶出するため】
- ②イワシは頭を切り落として内臓を取り除き、流水で洗ってキッチンペーパーで水気を取る。
- ③鍋に緑茶と★を入れて煮立たせ、イワシを並べてショウガと梅干しをおき、鍋ブタをして約20分弱火で煮る。
- ④器に盛り付け、ショウガと梅干しを添える。

緑茶

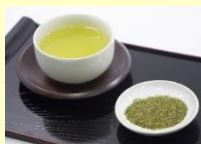
・緑茶には**カテキン**【ファイトケミカル：渋み成分】が豊富に含まれ、抗菌・殺菌・消臭・抗酸化作用があり、血中脂質のバランス改善、血圧や血糖値上昇の抑制、**免疫力の向上**、ガンや生活習慣病・虫歯の予防など数多くの健康効果があります。

・上質な緑茶に多く含まれている**テアニン**【アミノ酸：うま味成分】は、リラックス効果があります。

・カテキンは高温で、テアニンは低温で溶出しやすくなります。

・緑茶を飲むことで、**カテキン・テアニン・ビタミンB群、葉酸、ビタミンC**を摂ることができ、茶葉を食べることで、飲むだけでは摂取できない**カルシウム、マグネシウム、β-カロテン、ビタミンE、食物繊維**なども摂ることができます。

・通常熱に弱いビタミンCですが、緑茶のビタミンCはカテキンで守られているため熱に強い性質があります。



消毒液の簡単な作り方

(塩素系漂白剤の希釈方法：原液濃度6%の場合)

食器・ドアノブ・便座・衣類などの消毒用
(0.02%消毒液)



おう吐物などの消毒用
(0.1%消毒液)



使用上の注意点

- 塩素系漂白剤は、「濃度」の表示や「使用上の注意」を必ず確認し、「使用期限内」のものを使用する。
- 誤飲、誤使用を防ぐため、希釈後の容器は「消毒液」とはっきりと明記する。



一度は乗りたい！観光列車

～コロナ禍でなかなか旅行もできないですが、この観光列車紹介のコラムで旅行気分を味わってくださいね♪～

伊豆急行 「リゾート21 黒船電車/キンメ電車」

熱海駅から伊豆急下田駅間を運行する観光列車。海側に向かって並ぶパノラマシートや、展望車両を併設した、国内でも数少ないリゾートトレインです。リゾート21は、ペリー来航の地として有名な下田にちなみ、船に見立てて真っ黒に塗装した黒船電車と、伊豆を代表する特産物、金目鯛をイメージして真っ赤に塗装されたキンメ電車の二つの車両があります。

黒船に関する資料が展示してあったり、金目鯛博物館になっている車両が連結されていたりと、どちらに乗車しても見所が満載です！



リゾート21は実は普通列車。予約不要で気軽に観光が楽しめます♪

出典：伊豆急行