

膀胱炎の予防



先日、膀胱炎にかかってつらい思いをしました。再発しないためには、どのようなことに気を付ければいいのでしょうか？



膀胱（ぼうこう）炎は外陰部の雑菌が膀胱に

侵入して繁殖し、炎症を起こします。再発予防には、まず局所を清潔にして、疲労やストレス、風邪などで体の抵抗力を落とさないことが大事です。また、水分を十分摂取する、おしっこを我慢しない、性行為後は排尿する、温水洗浄便座やビデは水流を強くしない、排尿・排便後は前から後ろに拭く、下痢と便秘に気を付ける、下半身を冷やさないことなどが再発予防に役立ちます。

膀胱炎は女性によくある病気ですが、まれに、何らかの別の病気が隠れていることがありますので、繰り返し返す場合は専門の医師に相談してみてください。



高知高須病院
副院長 松下 和弘さん