

# 健栄健康コラム

## 2024年 4月号



当薬局を運営する㈱健栄では毎月「健康コラム」を配信しています。

4月は健栄しろい薬局の薬局長が「膀胱炎」について発信いたします。

春本番、待ちに待った行楽シーズンの到来です。  
しかしながら折角の楽しい旅行中ですが、思うようにトイレに行けず  
女性のみなさんが不安になる病気があります。  
それが【膀胱炎】です。  
今回はこの【膀胱炎】のお話をさせていただこうと思います。



この【膀胱炎】とは膀胱内の炎症により様々な異常が生じる病気であり、主な原因は細菌感染です。  
膀胱炎の症状としては「排尿時の痛み」「トイレが近い」「おしっこに血が混じる、濁りがでる」などが一般的  
ですが、放っておくと腎盂腎炎を発症し、発熱、全身の痛みなど辛い症状になってしまうことがあります。  
悪化しないように早めの治療が大切ですので、怪しいなど感じたらためらわずに受診してください。

膀胱炎の治療では、抗菌薬が処方されます。ここで大切なのは処方された抗菌薬は必ず飲み切ることです。  
症状が治まったからといって中途半端に服薬をやめてしまうと耐性菌が生じる原因となります。実際、当薬  
局でも処方された抗菌薬が効かないという患者さんが月に数人いて他の抗菌薬に変更されています。

次に生活上の注意点ですが、まず、菌を外に出すために出来る限り水分を多めに摂取して排尿しましょう。  
頻尿だからと水分摂取を抑えるのは逆効果となります。また、膀胱炎のときは、膀胱への刺激になってしまう  
辛い食べ物やチョコレート、カフェインの入った飲み物は控えるようにしてください。

では、この【膀胱炎】を予防するためにはどうすればいいの？ということになりますが、対策としては、  
①尿を我慢しない②こまめな水分摂取 ③排尿排便時は尿道に細菌が尿道に入らないように前から後ろに  
拭く ④ウォシュレットを使用しすぎない などが 있습니다。  
この他にツツジ科の果実である「クランベリー」が膀胱炎の予防になるといわれています。クランベリーには  
尿を酸性にして細菌の増殖を抑えたり、細菌が膀胱内に付着するのを防ぐ作用があるといわれています。  
気になる方はクランベリーのジュース、ゼリー、カプセルなどのサプリメントが販売されていますので、ご相  
談ください。

最後になりますが「私ってなかなかポイントが貯まらないのよね～」と薬屋のひとりごとが聞こえる今日こ  
の頃ですが、健栄の店舗ではキャッシュレス化に対応となっております。  
お支払い方法も現金をはじめ、クレジットカード、電子マネー、QRコード決済と選択が可能となっております  
ので、ぜひご利用ください。

お読みいただき  
ありがとうございました。  
来月号もどうぞお楽しみに！



本コラムはFacebookや  
GoogleMapの「最新情報」  
でも発信しています！



☑Facebookは  
「株式会社 健栄」でチェック！  
☑Google/GoogleMapは  
店舗名で検索！

