

# 間質性膀胱炎について

監修：特定非営利活動法人(NPO法人)  
快適な排尿をめざす全国ネットの会\*  
理事長 上田 朋宏 先生



間質性膀胱炎は、尿が膀胱の間質(上皮と筋肉の間)にしみこんで慢性的に炎症を起こし、進行すると膀胱が萎縮していく病気です。主な症状は、「頻尿」や「尿意切迫感」、「膀胱痛」で、細菌性膀胱炎や過活動膀胱などとよく似ています。

特に中高年の女性に多く発症します。

## 間質性膀胱炎の症状は？



### ❖ 頻尿

トイレに行く回数が増えます。

### ❖ 尿意切迫感

突然、我慢できないような強い尿意が起こります。

### ❖ 蓄尿時の膀胱痛（不快感）

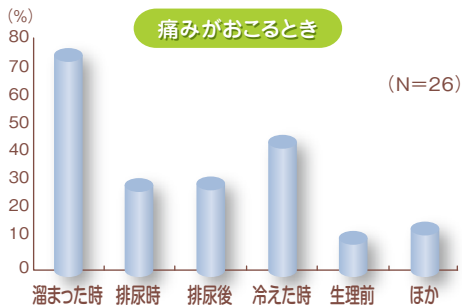
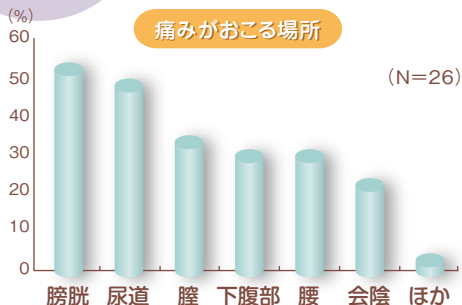
おしっこが溜まってくると不快感や痛みが強くなり、排尿すると軽くなります。膀胱や尿道だけでなく、その周りや下腹部、腰、大腿部まで痛むこともあります。

### ❖ その他の症状

残尿感や下腹部がすっきりしない感じ（圧迫感）がすることもあります。



# 間質性膀胱炎の痛みとは？



本間 之夫:排尿障害プラクティス,12(1),15-22, 2004

おしっこが溜まったときや冷えたときなどに、膀胱やその周りに、原因のはっきりしない痛みをたびたび感じるときには、早めに医師に相談しましょう。

## 間質性膀胱炎とまぎらわしい病気は？

間質性膀胱炎の主な症状は、下記の病気にもよく見られる症状です。

その中で最もまぎらわしい病気は細菌性膀胱炎です。細菌性膀胱炎は抗菌薬で治療しますが、間質性膀胱炎には抗菌薬が効きません。細菌性膀胱炎に何度もかかったことがあり、抗菌薬を服用しても効果が不十分な場合や、特定の飲食物を摂取したことで症状が悪化する場合には間質性膀胱炎が疑われます。

次に疑われるのが、頻尿・尿意切迫感を主症状とする過活動膀胱です。 $\beta_3$ 作動薬や抗コリン薬を服用しても効果が不十分な場合には、間質性膀胱炎が疑われます。

### まぎらわしい病気

- 細菌性膀胱炎
- 慢性前立腺炎
- 過活動膀胱
- 膀胱や下部尿管の結石 など
- 神経性頻尿

まぎらわしい病気が合併している場合もあり、なかなか間質性膀胱炎の診断がつかないことがあります。

## ❖ 細菌性膀胱炎

---

大腸菌などの細菌が膀胱内で繁殖し、膀胱粘膜に炎症を起こす病気です。女性に多く、再発しやすいといわれています。

## ❖ 過活動膀胱

---

膀胱の筋肉が自分の意志とは無関係に収縮してしまうため、尿意切迫感や頻尿を起こす病気です。性別を問わず40～50歳代以降に起こりやすいといわれています。

## ❖ 神経性頻尿

---

精神的に不安定な状態や緊張が続くことによって、頻尿症状を起こす病気です。成人では女性に多く、小児では男児に多いといわれています。

## ❖ 慢性前立腺炎

---

前立腺の周りに鈍い痛みや不快感を感じる病気です。非細菌性慢性前立腺炎は間質性膀胱炎との関連性が疑われています。

## ❖ 膀胱や下部尿管の結石

---

腎臓でできた結石が尿路につまって尿の流れが悪くなる病気で30～50歳代の男性に多くみられます。典型的な症状は血尿、排尿痛、頻尿、残尿感です。

## 日常生活で気をつけることは？

- ▶ 酸っぱいもの、カリウムを多く含むもの(生野菜など)、刺激物は少なめにしましょう。
- ▶ 刺激尿が作られにくい飲料は水、麦茶、ばん茶、ほうじ茶、牛乳などです。アルコール、カフェインはひかえめにしましょう。
- ▶ 水分摂取が少ないと尿が濃くなり、痛みの原因となります。尿を薄くするために水分をこまめにしっかり補給しましょう。
- ▶ 一部のサプリメント、栄養ドリンク(ビタミン、ニンニク成分、ヒアルロン酸、クランベリーなどが含まれるもの)で症状が悪化する場合があります。
- ▶ タバコはひかえましょう。
- ▶ ストレスを解消する工夫をしましょう。



(わさび、唐辛子、コショウ、柑橘類、トマト、梅干しなど)



自分の症状に影響がある食品、ない食品を見つけ、  
摂取量や摂取する頻度を調節しましょう。