

女性に急増する間質性膀胱炎の改善には食事の見直しが重要でNG食品はこれ！

石井クリニック院長
いしいのり
石井泰憲

細菌感染のない膀胱炎で近年増えている

膀胱炎は女性に多い病気です。通常の膀胱炎は、細菌による感染が原因で、たいていは抗生物質で治ります。

しかし、細菌感染が原因でない、特殊な膀胱炎があります。「間質性膀胱炎」と呼ばれるもので、近年増えています。

患者のほとんどは女性で、代表的な症状は、頻尿、尿意切迫感（急激な尿意を感じてがまんできなくなる）、膀胱の痛みです。

通常の膀胱炎でも頻尿は起こ

りますが、間質性膀胱炎では、強い尿意切迫感を伴うのが特徴で、頻尿の程度も強くなります。膀胱の痛みも特徴的で、痛みは膀胱に尿がたまったときに強くなり、排尿すると軽減します。

通常の膀胱炎では、膀胱に尿がたまっただけでは痛まず、排尿の終わりごろから排尿後にかけて、しみるように痛みます。この点が、通常の膀胱炎の症状と大きな違いです。

本来、膀胱壁は、尿がたまるとつれてよく伸び、広がりますが、普段の厚さは1・5cmほどですが、伸びたときは3mmくら

いまで薄くなります。これにより、個人差はあるものの、成人で250〜600ml、平均500ml程度の尿がためられます。

しかし、間質性膀胱炎を起した人の膀胱は、萎縮して、伸びが悪くなっています。そのため、尿がたまって引き伸ばされると痛むのです。

進行すると、膀胱にためられる尿量が50ml程度まで落ちることもあります。腎臓で作られる尿量は、平均して1時間60ml程度ですから、進行すると、1時間分の尿をためることさえむずかしくなるわけです。

柑橘類やコーヒー、大豆、タマネギはNG

必要に応じてこれらを受ける

とともに、重要なのが食事です。

間質性膀胱炎の症状を悪化さ

せるNG食品を避け、悪化させるおそれが少ない食品を取るようになると、症状の改善につな

がります。NG食品と、食べてもOKな食品の例は、表のとおりです。

全般的に、酸味や刺激の強いもの、熟成の進んだものは、NG食品の傾向があります。

このほか、人工保存料、人工甘味料、うま味調味料、香料なども、できるだけ避けましょう。サプリメントやビタミン剤も、刺激になる場合があるので、注意が必要です。

ただし、どんな食品でどう悪化するかは、個人差があります。そこで、食べた食品と症状の現れ方を記す「食事日記」をつけると、自分のNG食品がわかってきます。それと合わせて、睡眠・便通・体調・天気・月経周期なども記録すると、参考になる場合があります。

なお、なかには間質性膀胱炎を、通常の膀胱炎と診断され、抗生物質を処方されて、なかなか改善できないケースもあります。

ここにあげた症状に思い当たる場合は、泌尿器の専門医に受診してみましよう。

間質性膀胱炎のNG食品とOK食品の例

果物	
NG食品	OK食品
柑橘類一般 (グレープフルーツ・オレンジ・ミカン・レモンなど)	酸味の少ない果物 (スイカ・メロン・ナシ・ブルーベリーなど)
パイナップル リンゴ クランベリー イチゴ	煮リンゴ
飲料	
NG食品	OK食品
柑橘系の果物のジュース クランベリージュース カフェインを多く含む飲料(コーヒー・紅茶・緑茶など)	水 カフェインレスコーヒー 麦茶 ほうじ茶 カフェインの少ないハーブティー (カモミールティー・ジャスミンティーなど)
アルコール飲料 炭酸飲料(特にダイエットコーラ)	(カモミールティー・ジャスミンティーなど)
スポーツドリンク 豆乳	
野菜	
NG食品	OK食品
トマトとその加工品(ケチャップなど) タマネギ 大豆とその加工品(豆腐、納豆など) 梅干し	酸味の強くない野菜 (ニンジン・カボチャ・長ネギ・ジャガイモなど) マッシュルーム
肉・魚・卵	
NG食品	OK食品
肉・魚の燻製や缶詰 発色剤(亜硝酸塩)を含むハム・ソーセージ類 アンチョビ キャビア 鶏レバー	一般的な鶏・豚・牛肉・卵・魚介類 ※アジやイワシなどの青魚は控えめにすること
穀物	
NG食品	OK食品
酸味のあるパン(ライ麦パンなど)	一般的なパン 米 めん類
乳製品	
NG食品	OK食品
ヨーグルト サワークリーム 普通のチーズ 熟成チーズ(カマンベールチーズ・チェダーチーズ・ブルーチーズなど)	牛乳 フレッシュチーズ(カッテージチーズ・モッツァレラチーズ・クリームチーズなど)
調味料・香辛料	
NG食品	OK食品
マヨネーズ サラダドレッシング 酢 刺激の強い香辛料一般(ワサビ・トウガラシ・コショウなど) ※しょうゆやみその使用は少なめにすること	ニンニク ハチミツ
ナッツ類	
NG食品	OK食品
ピーナツ	アーモンド カシューナッツ 松の実 ココナツ
嗜好品	
NG食品	OK食品
チョコレート	ホワイトチョコレート キャラメル