

病氣対処術《膀胱・腎臓編》

膀胱炎の原因と予防法

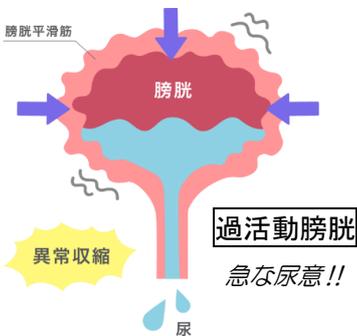
膀胱炎は尿道から膀胱へ細菌が入り、膀胱の粘膜が炎症を起こして発症します。その症状は、頻尿や残尿感、排尿時の下腹部痛や違和感、尿の濁り、血尿などです。寒さや冷え、疲労などによる免疫力の低下と、接客などですぐにトイレに行けない状況などが発症要因となります。構造的に尿道が短い女性が発症しやすく、特に二〇〜三〇代の働き世代に多くみられます。また女性ホルモンが低下すると、膣の常在菌である乳酸菌が減少し、細菌が侵入し易くなるため、閉経後の女性も発症リスクが高くなります。さらに高齢者では、尿漏れによる下着やパットの汚れが原因となる場合もあります。

膀胱炎の予防としては、トイレを我慢しないことや腰から下を冷やさないこと、水分を適切に摂ることで尿がある場合は、刺激物や香辛料、アルコールなどは控えましょう。

細菌感染がないけど頻尿 過活動膀胱かも？

膀胱炎のような症状があり、検査しても細菌感染がない場合は、過活動膀胱かもしれません。過活動膀胱では、頻尿や残尿感の他に、尿意切迫感や尿失禁が起こることがあります。その原因は、排尿と蓄尿を調節する自律神経の乱れや、膀胱炎の繰り返しによる膀胱の伸縮性の低下、加齢などによる骨盤底筋群の筋力低下などが挙げられます。さらに前立腺肥大や子宮筋腫、便秘などが関与している場合もあります。

膀胱平滑筋
膀胱
過活動膀胱
急な尿意!!
異常収縮
尿



膀胱炎や過活動膀胱によい漢方薬

- 五淋散：膀胱の炎症を鎮め頻尿や排尿痛、残尿感などを改善。
- 猪苓湯：排尿を促進し尿の出難さや残尿感、血尿などの改善に。
- 清心蓮子飲：自律神経と膀胱の伸縮を調整し過活動膀胱の改善に。
- 苓姜朮甘湯：体を温め腰下肢の冷えや夜間頻尿や尿漏れなどを改善。
- 八味地黄丸：ホルモンの働きを調整し夜間頻尿や前立腺肥大などを改善。
- 大黄牡丹皮湯：骨盤内の流通を促進し子宮筋腫や便秘、頻尿を改善。

気をつけよう膀胱炎から腎盂腎炎

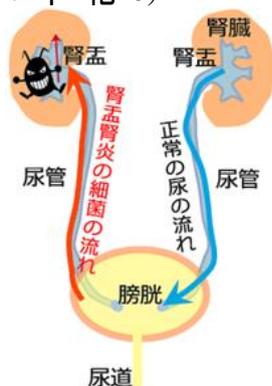
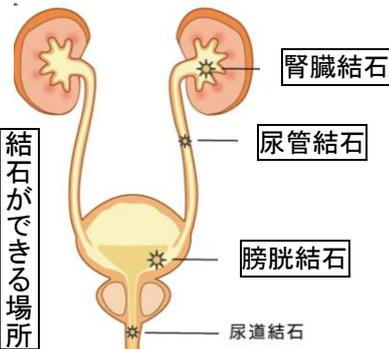
じんろうじんえん

腎盂腎炎は、膀胱の細菌が尿管を通して、腎臓の尿の出口である腎盂に入り込み炎症が起こり発症します。膀胱炎の長期化や再発の繰り返し、さらに過労や体力低下によって免疫力が低下して起こるケースが多いです。膀胱炎の症状の他に、発熱や腰部の痛みが起ります。特に高齢者で尿漏れがある方は、下着や尿漏れパットなどを常に衛生的に管理しましょう。腎盂からさらに腎臓の内部に細菌が侵入すると、血液中に細菌が広がり敗血症を起こし、生命を脅かす事態に進行することがあります。

腎尿路結石 激しい痛み



腎尿路結石とは、腎臓から尿管、膀胱、尿道までの尿の通り道に、シュウ酸カルシウムや尿酸の結晶石ができることです。それが原因で腰や脇腹または陰部に、重く鈍い痛みから冷汗が出るほどの激しい痛みが起こります。結晶化した石は、サンゴの



ように角張って尖っています。そんな形状の石が体内にあり動くのですから、激しい痛みを生じるわけです。

食事内容を見直し夜遅い時間に食べない

結石の形成には日頃の食生活が大きく影響しています。八割以上の方がシュウ酸カルシウム結石で、シュウ酸の多い食品(ほうれん草やタケノコ、チョコレート、コーヒー、ナッツ類などは控え目にしましょう。野菜類は、湯通しであく抜きをしてシュウ酸を除去しましょう。また、カルシウムの多い食品と同時に摂取すると、シュウ酸の吸収率を下げるのが報告されています。動物性タンパク質や脂肪分、糖分、塩分の過剰摂取は、尿中のシュウ酸濃度を高めます。さらに、アルコール摂取と肉食が多いと、尿酸結石を促進させます。夕食は早め(就寝前四時間を目標)にして、寝る前に結石成分となるシュウ酸や尿酸を代謝しましょう。結石は再発の可能性が高いので、日頃の食生活は十分に気を付けてください。



尿が色濃く排尿量が減少したら要注意!!

激しい運動やサウナなどによる過度な発汗は、尿量を減らし、結石を生じ易くします。特に夏季は十分な水分補給を心掛けましょう。適度な運動で新陳代謝を高め、排便や排尿を促進することは大切です。尿の色が濃く排尿量と回数が減っている場合は、水分摂取量が足りません。日ごろ尿の色と出具合をチェックして水分摂取量を調整してください。



結石と腎臓によいお茶と漢方薬

結石茶：ウラジログアシと連銭草で結石を予防。
芍薬甘草湯：結石による激しい痛みの緩和に。
柴苓湯：代謝促進し尿量を増やし結石予防と腎機能維持に。



ウラジログアシ (裏白橙)

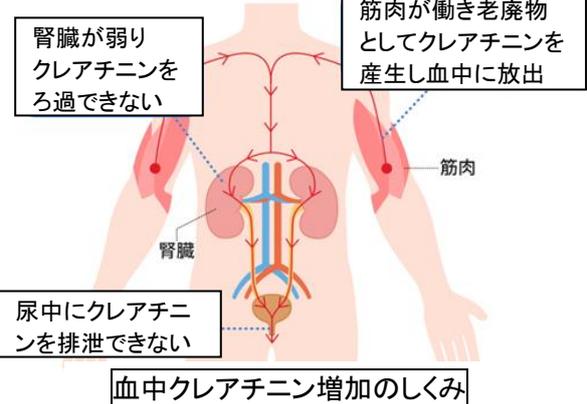


連銭草 (カキドオシ)

五苓散：尿量を増やし結石の予防に。
六味丸：腎臓の働きを応援して排尿をスムーズに。腎臓病予防に。

腎機能の低下 慢性腎臓病

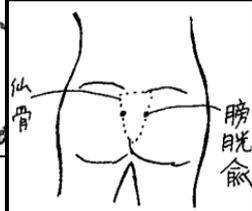
尿路結石や腎炎、長期間の鎮痛薬の服用、糖尿病、加齢などによって、腎臓の働きが低下することがあります。血液中のクレアチニンは、筋肉から産生されると尿中に排出されます。腎臓に障害があると、排泄量が低下して、血中のクレアチニン値が上昇します。この濃度と年齢性別から推算糸球体濾過量(eGFR)が算出され、慢性腎臓病(CKD)の重症度の指標とします。むくみや尿量減少、血圧上昇、だるさ、貧血などの症状が出たら要注意です。体重や血圧の変動を見ながら、塩分やカリウム、タンパク質の摂取量を調整し、腎臓への負担を軽減しましょう。



自分でできる 即効指圧

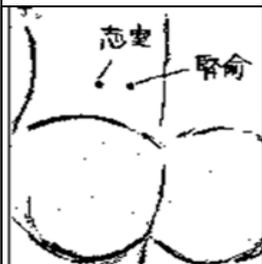
膀胱炎

仙骨の膀胱俞を親指で体の中心に向かってゆっくり指圧します。



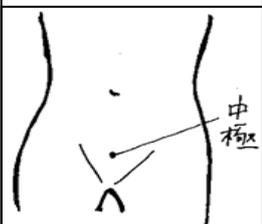
尿路結石

腰の腎俞と志室を親指でよく揉むように指圧し緊張を和らげます。



排尿痛

お臍の下で恥骨の上にある中極を手のひらで温めるようにゆっくりマッサージします。



鍼灸あん摩マッサージは、血液とリンパ液の流れを促進し、心臓と腎臓の働きを応援し、むくみなどを改善します。

