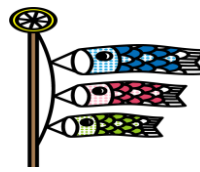


保健だより 5月



尚綱大学

尚綱大学短期大学部 保健室

令和6年5月8日 発行

新年度が始まって1か月が経ちました。新しい環境で頑張った疲れが出やすい時期です。まずは自分の心身の状態を知ることから始めましょう。そして、自分に合ったリラックス方法や回復の方法を探したり、実践してみましょう。

ストレス予防の4R

Rest (休息・休養)

しっかり睡眠をとり、体を休ませること。



Recreation (気晴らし)

軽い運動やお喋り、散歩などで気分転換。



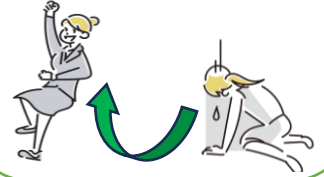
Relaxation (息抜き)

楽しんで夢中になれるもの、そのための時間を大切に。



Reset (切り替え)

過ぎたことにとらわれず、次に目を向けることも大切。



女性に多いトラブル…『膀胱炎』

4月に健康診断があり、その際に尿検査もありました。容器を忘れてきたり、採尿を忘れてきた学生が多く見られました…。検査は自分の健康状態を確認できるチャンスです。今回はそれに関連して、女性に起こりやすい**膀胱炎**について取り上げていきます！

膀胱炎とは…

尿をためる袋である膀胱が炎症を起こす病気です。

原因の多くは、外部から大腸菌などの腸内細菌が尿道を遡って、膀胱の内部に入り増殖することで引き起こされます。

症状は…？

排尿時痛：排尿の後半から終了時に下腹部や尿道口にしみるような強い痛みが出ます。

頻尿：トイレに行く回数が増えたり、残尿感が増していきます。

濁った尿：菌の影響で白く濁った尿となり、時には血尿が出ます。匂いもきつくなることもあります。

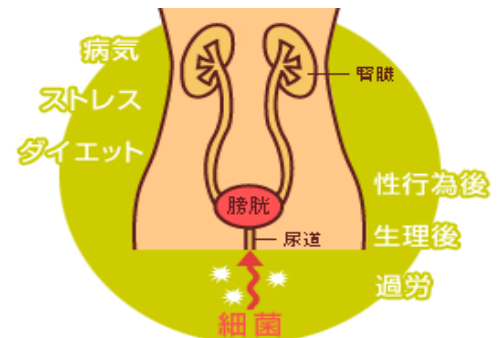
※通常、発熱しないことも特徴の一つです。高熱、腰痛の症状もある場合は、腎盂腎炎になっている恐れがあります。

どうして女性に多いの…？



膀胱炎の原因は尿道から入った細菌に感染することです。女性は男性に比べて尿道が短く、3~4 cmしかないため、細菌が入りやすいのです。

また、**病気や過度なダイエットで体力が落ちている時、月経が終わった後や不潔な状態で性行為をした後**などもかかりやすくなります。**抵抗力や免疫力の低下しやすい状況**も注意が必要です。



もしかかったら…？

思い当たる症状や異変がある場合は、**きちんと医療機関（泌尿器科）を受診**しましょう。正しい治療をしなければ、慢性化したり、再発を繰り返すことが多い病気です。

また、膀胱炎だと自己判断し、市販薬で治す人も多いようです。しかし、**膀胱炎以外の病気であったり、再発を繰り返す恐れ**もあるので、注意しましょう。