

膀胱炎の治療 = 抗生剤 だけじゃありません

つぼうち推挙整体
2026 7月号

膀胱炎



① 30代 ストレスと不摂生タイプ
(膀胱湿熱・肝気鬱結)

イライラ・緊張 → 過剰な熱を生成
+
・忙しくてトイレをがまん
・甘いもの・辛いものの食べ過ぎ
↓
余分な水分+熱 → 湿熱
↓ 下半身に降りる
急激な強い排尿痛 頻尿

仕事や家庭環境の変化など人生で最も多忙となる30代はストレスによって自律神経が乱れがち (中医学で肝)

すバル化に がほ対男すと
リモすか中膀どし性が 膀
そア ンるえ医胱し の 圧胱
れ機バ女 学にか女尿最倒炎
ぞ能ラ性30で侵な性道大的
れを ンの代は入くはがのに男
の低スラか し 3 約要女女比
年下 イらこや大 2 15 因性比
代さ 心フ50のす腸4 2 はにで
にせの ス代構い菌cm 20 体多は
多る乱テに造たなとcmのく男
いとれ 1 かのめど四あ構み性
いタイ考がジけなで の 分 ら女
フ奇証え体やて要す細 の の で 性
はまのホ変因 菌 一 に す。 8

せ原血結排は
た因淋尿管じ中
漢は気な困め医
方様淋なと難と学
や々分淋証どす
ツな淋証どるは
ボのとと膀頻排
をでかい胱尿尿
選そ類て炎腎残の時
びれし石腎尿の痛
まにま淋孟尿み
す合す膏腎感
。わが淋炎を

③ 50代 閉経前後の エネルギー不足タイプ (腎陰虚・気血兩虚)

女性ホルモンの急激な減少
中医学の腎の機能低下の本格化
↓
粘膜の萎縮・乾燥がさらに進む
↓
病院での検査で細菌はいない。
極めて少ない」と言われる状態でも
慢性的な排尿痛・残尿感
夜間頻尿が続く

腎のエネルギーだけでなく
体力も低下してくる

② 40代 すきり治らない 潤い不足タイプ (肝腎陰虚の始まり)

体の潤い・成分が不足 → 膀胱・尿道の
粘膜乾燥
↓
外敵から身を守るバリア機能低下
↓
・以前は一晩で治ったのに
なかなかすきり治らない
・疲れがたまると排尿時に違和感
・慢性化・再発のサインが現れ始める

心身の若々しさやホルモンバランスを
司る腎のエネルギーが少しずつ減少
し始める(腎虚)

つぼのツボ

じんゆ
腎俞

ウエストのくびれ部分
おへその高さで背骨から左右それぞれ
指2本分外側

ぼうこうゆ
膀胱俞

仙骨の上から2番目のくぼみから
指1本半分外側

ちゅうきょく
中極

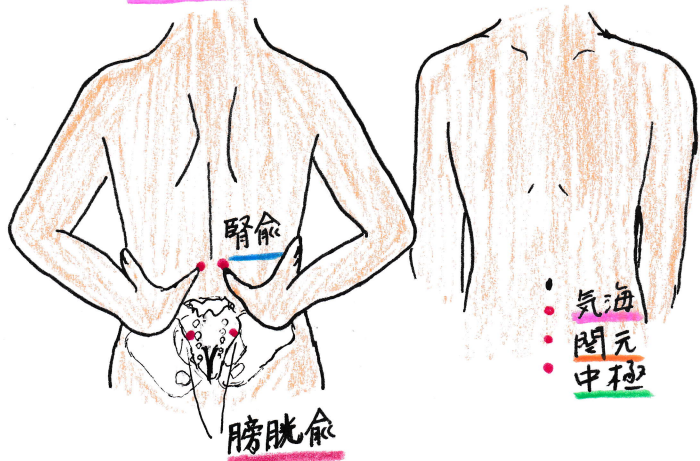
体の中心線上で、おへそから指幅
5~6本分下

かんげん
関元

体の中心線上で、おへそから指幅
4本分下

きかい
氣海

体の中心線上で おへそから指幅
2本分下



日常生活で気をつけること

予防としては...

- 身体を冷やさない • 水分をこまめにとる
- トイレをやまんしない • アルコール・カフェインを摂りすぎない
- 尿道付近を清潔にする • ストレスをためない
- 良質の睡眠をとる • 処方された抗生物質は飲み切る

膀胱湿熱には

「清熱利湿通淋」

熱を冷まし、湿気を取り除き、尿の出を良くする
を目指します。

具体的には、

湿や熱を生む食べ物を控えたり
清熱や湿を取り除く食材を摂る。

バリア機能の低下には

体のバリア機能のことを衛気^{えき}といい、これが
不足すると風邪をひきやすくなる、疲れやすい、
皮膚が弱い、汗をかきやすい、アレルギー^{アレルギー}・体質^{てしつ}など現れる。
油っこいもの、甘いもの、味の濃いものは避け、
脾と腎を補うものを摂る。

肝腎陰虚、腎陰虚、気血両虚には

- 日頃から冷たい飲食を避け、下半身を冷やさない。
- 滋陰(養陰)・補腎の食材を摂る。
- 筋肉が落ちない程度に運動する。

食材

炎症を起こしているときに避けるもの

唐辛子、(にんにく、シナモン、ジュース、アルコール
ファストフード、インスタント麺など)^{カワエロ}など

炎症を抑える

青魚、緑黄色野菜、生姜、玉ねぎ、レタス、
ブロッコリースプラウト(生)、ベリー系果実、びわ^ななど

余分な湿を取り除く

すいか、きゅうり、冬瓜、はと麦、緑豆、海苔、
昆布、豆類^ななど

脾を補うもの

かぼちや、じゃがいも、キャベツ、鯛、青魚、
トウモロコシ、豆類、りんご、なつめ^ななど

滋陰^{じいん}には

白キクラゲ、ごま、山芋、枸杞、くるみ、海老、豚、牡蠣^ななど

かんたん薬膳^な

ゴロゴロ

かぼちや豆乳スープ

材料(2人分)

かぼちや	150g
ベーコン	2枚
塩こしょう	少々
☆豆乳	300ml
水	150ml
白だし	50ml

1. かぼちやは2cm角に切り、
ベーコンは1cm幅に切る。
2. かぼちやを電子レンジで約3分加熱する。
3. ☆を鍋に入れ、中火にかけ、ふつぷつ
してきたら、かぼちやとベーコンを入れ、塩
こしょうで味をととのえる。