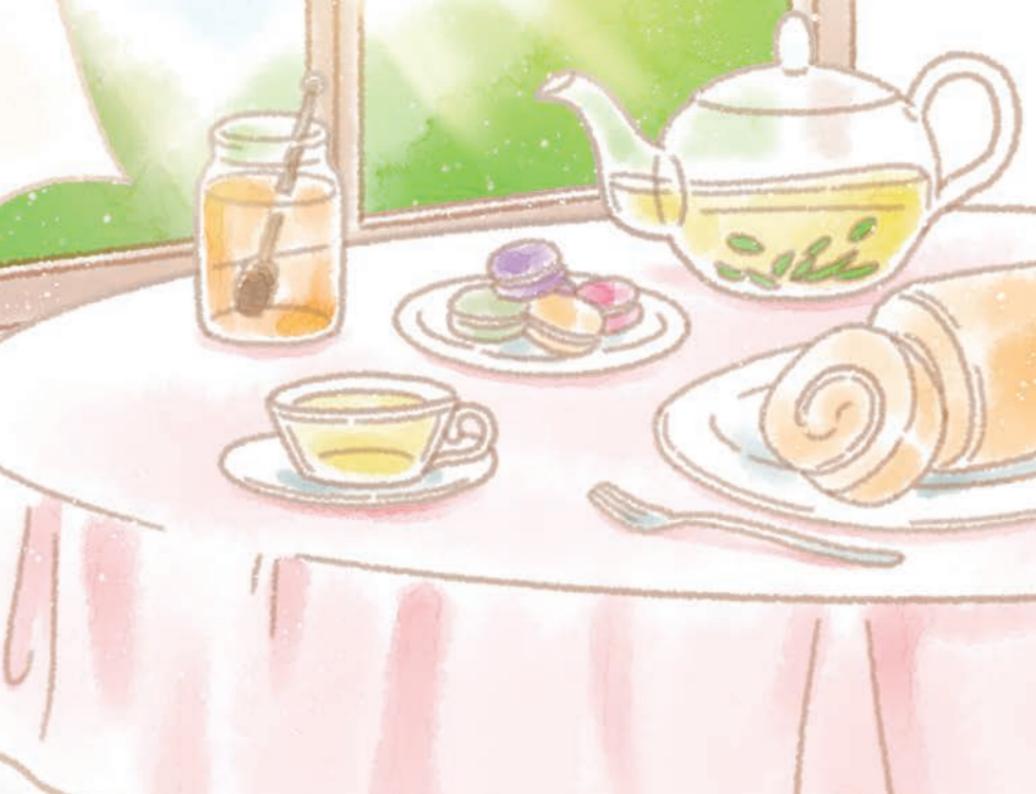


間質性膀胱炎の 食事療法

社会医療法人財団 石心会
埼玉石心会病院 泌尿器科顧問

巴 ひかる 先生



間質性膀胱炎の患者さんには、 食事療法が効果的です

間質性膀胱炎の症状を緩和させるために食事療法が有効とされています。「避けた方がよい食品」とは、痛みを引き起こす尿(酸性尿)を作る食品や、痛みの知覚神経を刺激する食品です。代表的な食品は、柑橘類や酢などの**酸っぱいもの、カリウム**を多く含む果物や野菜、唐辛子やアルコール、カフェインなどの**刺激物**です。ヒスタミン、ヒスチジン、チラミン、チロシン、フェニルアラニンなどの成分が含まれる食品も症状を悪化させるとされています。



<避けた方がよいとされる成分について>

ヒスチジン

鶏肉、ハム、チェダーチーズ、青魚、赤身の魚などに多く含まれ、神経機能などに作用する必須アミノ酸。体内でヒスタミンになる成分。

ヒスタミン

ビール、ワインなどに多く含まれ、アレルギー反応が引き起こされたときなどに細胞から放出される成分。

フェニルアラニン

肉類、卵、大豆、人工甘味料などに多く含まれ、ノルアドレナリンやドーパミンなどの神経伝達物質を作り出す必須アミノ酸。体内でチロシンになる成分。

チロシン

大豆やワインなどに多く含まれ、ノルアドレナリンやドーパミンなどの神経伝達物質の成分となる。体内でチラミンになる成分。

チラミン

熟成チーズ、赤ワイン、ビール、鶏レバー、バナナなどに多く含まれ、ノルアドレナリンやドーパミンなどの神経伝達物質を放出させる成分。

水分は、たっぷりとりましょう

水分摂取量が少ないと、尿が濃くなります。濃い尿（濃縮尿）は痛みの原因となります。尿を薄くして痛みを和らげるためにも、1日に1.5～2Lくらいの量を目安に、水分を多めにとるようにしましょう。

酸、カフェイン、人工甘味料を含む飲料や炭酸飲料、アルコール類は痛みを起す尿を作るとされますので、避けた方がよいでしょう。



Point! <水分摂取において気をつけること>

- 患者さんは尿がたまった時の痛みを恐れるあまり、水分を控えてしまうことがあります。たっぷりとるようにしましょう。薄い尿（希釈尿）の方が痛み刺激が少なく、膀胱に尿をためることができます。
- 避けた方がよい食品をとってしまったと気づいたら、水分を補いましょう。
- ただし、冷たい飲み物は体の冷えにつながりますので、避けた方がよいかもしれません。(p13参照)

食事療法をはじめるとあって

避けた方がよいと思われる食品は、人によってさまざまです

食べると症状が悪化する食品には**個人差**があり、人によっては症状が悪化しないこともあります。また、少量であれば大丈夫であったり、体調によって悪化したり、女性ホルモンの影響があったりと、**そのときどきの条件でも変わる**ことがあるようです。



自分が食べられるものを知りましょう

食事日誌をつけて、自分が避けた方がよい食品、食べてもよい食品を把握しましょう (p14参照)。症状が出る前に摂取した食品を記録することで、食べたものや飲んだものの症状への影響を見つけ出すことができます。**同じ食品でも量や条件を変えたりして日誌をつける**ことで、より明確に食品の影響を知ることができます。



1回の食事で1品ずつ試していきましょう

1回の食事に何種類も避けた方がよいと思われる食品を入れてしまうと、どの食品が影響するのかが分かりにくくなってしまいますので、**1回の食事で1品ずつ**試していきましょう。



痛みはストレスも大きくかかわっています

間質性膀胱炎の痛みは**ストレス**も大きくかかわっており、ストレスがあると痛みにも敏感に反応しやすくなります。

食べてもよいものを少しでも多く知ることができれば、「これは少しでもだめ」「これは少しなら大丈夫」と、**自分なりにコントロール**できるようになります。



どのような食品を選べばよいのでし

間質性膀胱炎の患者さんには、食べてもよいものと避けた方がよいものがあります。食べると症状が悪化する食品には個人差がありますので、自分にとって食べてもよい食品、避けた方がよい食品を見つけていきましょう。

果物

食べてもよい食品

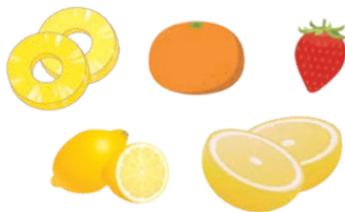
すいか、マスクメロン、
なし、ブルーベリー、
煮りんごなどの酸味の少ないもの



避けた方がよいと思われる食品

柑橘系(グレープフルーツ、オレンジ、
みかん、レモンなど)、パイナップル、
りんご、いちご、クランベリー、
プリンスメロン

果肉がオレンジ色をしている
赤肉メロンは避けましょう



Point! ビタミン類は、野菜などからも摂取することができます

ビタミン A ▶ 人参、かぼちゃなど

ビタミン B ▶ 豚肉、魚など

ビタミン C ▶ ジャがいも、レタス、ブロッコリーなど

野菜

食べてもよい食品

酸味が強くない野菜
(人参、かぼちゃ、
長ねぎ、マッシュルーム)
自家栽培完熟トマト

トマトを食べるなら、じゅうぶん
熟してから収穫したトマト



避けた方がよいと思われる食品

トマトとその加工品、たまねぎ、
そら豆、大豆とその加工品
(納豆、豆腐、厚揚げなど)、
梅干、ピクルス



Point!

避けた方がよい食品でも、工夫することで食べられるようになるものもあります！

- りんご ▶ 煮りんごにすると、酸味が少なくなる
- たまねぎ ▶ 少量にして火を通す、青ねぎで代用する

乳製品

食べてもよい食品

牛乳、カッテージチーズ、
モッツアレラチーズ、
クリームチーズなどのフレッシュ
チーズ



避けた方がよいと思われる食品

ヨーグルト、普通のチーズ、
カマンベールチーズ、チェダーチーズ、
ブルーチーズなどの熟成チーズ、
サワークリーム

熟成チーズにはチラミンが多く
含まれるので、フレッシュチー
ズを選ぶようにしましょう



炭水化物と穀物

食べてもよい食品

米、パン、そば、
うどん、パスタ、いも類



避けた方がよいと思われる食品

ライ麦パン、サワードウパンなどの
酸味のあるパン



肉・魚類

食べてもよい食品

牛肉、豚肉、
皮を除いた鶏肉、魚、卵

青魚や赤身魚を食べる場合は、
注意が必要です（下記参照）



避けた方がよいと思われる食品

熟成されたもの、缶詰、燻製、
加工された肉や魚、アンチョビ、
キャビア、鶏レバー、コンビーフ

硝酸塩、亜硝酸塩（発色剤）を
含むハムやソーセージなどの
肉類は避けましょう



Point! 肉・魚類をとる際に気をつけることは？

加工されていない肉や魚は基本的には大丈夫ですが、**青魚**（サバ、サンマなど）と**赤身魚**（カツオ、マグロなど）と**鶏肉**にはヒスチジンが、**鶏レバー**にはチラミンが多く含まれますので、たくさんとりすぎないように気をつけた方がよいでしょう。ちなみに鮭は白身魚です。

飲み物

飲んでもよい飲み物

水、麦茶、そば茶、一部のハーブティー（カモミール、ジャスミン）、はちみつ

ハーブティーでしたら
酸味のないカモミールやジャスミンなどにするとういでしょう



避けた方がよいと思われる飲み物

柑橘系の果物ジュース、クランベリージュース*、コーヒー、紅茶、アルコール飲料、炭酸飲料（特にダイエットコーラ）、豆乳、スポーツドリンク



※細菌性膀胱炎の再発予防にクランベリージュースがよいとの話がありますが、間質性膀胱炎では痛みを引き起こすのでやめておきましょう。

Point! カフェインが多い飲み物は？

カフェインが含まれるのは、コーヒーだけではありません。それぞれの飲み物に含まれるカフェイン量を知ったうえで飲むようにしましょう。

＜カフェイン量が多い飲み物の順番＞

玉露＞コーヒー＞紅茶＞煎茶＝ほうじ茶＝ウーロン茶

調味料・香辛料

食べてもよい食品

にんにく、バジル、
オリーブオイル



避けた方がよいと思われる食品

マヨネーズ、サラダドレッシング、酢、
香辛料の多い料理（中華、メキシカン、
インド、タイ料理）、味噌、醤油、
うまみ調味料、人工甘味料

避けた方がよい食品からつくら
れるケチャップ、味噌、醤油を
使用する場合は少なめに



ナッツ類

食べてもよい食品

アーモンド、カシューナッツ、
ピーナッツ、ココナッツなど



避けた方がよいと思われる食品

ピスタチオ、ヘーゼルナッツ、
ペカンナッツなど



菓子

食べてもよい食品

キャラメル、
ホワイトチョコレート

チョコレートは食べるときは
カカオが少なめのものを



避けた方がよいと思われる食品

チョコレート



その他（嗜好品や添加物など）

避けた方がよいとされるもの

- ・ 保存料や添加物および、それらを多く含む食品
- ・ タバコ
- ・ 一部のサプリメント
- ・ ジャンクフード



食事療法におけるポイント

味付けを変えるなどの工夫を

自分が食べられないものがあるからといって、わざわざご家族と違うメニューを作ろうとせずに、**味付けだけを変える**などの工夫をするとよいでしょう。



症状を悪化させる要因も、食事で予防しましょう

便秘や**体の冷え**、**不眠**なども症状を悪化させる原因となります。便秘を予防するために、症状に影響しない**野菜や水分**、**食物繊維**などをしっかりととりましょう。

体を冷やさないう、**冷たい食べ物や飲み物は避ける**ようにしましょう。



食事日誌をつけましょう

食品と自分の症状の関係を調べるために、食べたものと飲んだものの食事日誌を2週間分くらいつけてみましょう。

(食事日誌をつけるポイント：避けた方がよいと思われる食品を1週間控えたのちに、それらを1品ずつ間隔をおいて試していきます。症状がある場合は、飲み物なら2-3時間、食べ物なら4-12時間くらいの間にみえますので、観察して記入していきます)

(記入例)

2021年 4月 21日 水曜日

	食べたもの	調味料	
朝食 7時	食パン6枚切り1枚 目玉焼き(卵1個) トマト1個 レタス3枚 麦茶1杯	マーガリン しょうゆ 塩少々	1回の食事の中に、 避けたほうがよい食品を 複数入れないように しましょう
	華定食(外食) 目チャーハン 中華スープ		痛み強い 頻尿 (昼3~8時)
	月じゃが 塩鮭 ごはん1杯	しょうゆ・みりん 砂糖 塩	頻尿 (夜11)
3時	牛乳1杯		食後~半日くらいの 症状を観察し、 記入しましょう
体調 など	前日の睡眠：(熟睡)不足 便通：(あり)なし 運動：ストレッチを10分 摂取した水分量：1,200 mL 生理周期：16日目		
備考	30分歩いた(午前10時)		

少量なら大丈夫
など量によることも
ありますので、
食べた量もくわしく
記入しましょう

その日の行動、
睡眠、便通、体調、
月経周期や天気
なども記入すると
よいでしょう

年 月 日 曜日 (天気)

	食べたもの	調味料	症状と時刻
朝食			
昼食			
夕食			
間食			
体調 など	前日の睡眠：熟睡／不足 便通：あり／なし 運動： を 分 摂取した水分量： mL 生理周期：		
備考			

おわりに

本冊子で紹介されているリストをご覧になって、

「食べられないものがこんなにある」とがっかり

された方もいらっしゃるかもしれません。

でも、食べると症状が出る食品には個人差が

ありますので、少量なら平気とか、味付けを

変えたら大丈夫など、いろいろと試してみましょ

う。米国の間質性膀胱炎協会 (ICA) のホームページ※にも

食事療法について記載されています。

食べられるもの、食べると症状が出るものがわかれば

症状を自分なりにコントロールできるようになり、

生活がしやすくなると思います。

※ <https://www.ichelp.org/> (2024年4月10日閲覧)



間質性膀胱炎のWEBサイト
(間質性膀胱炎のひろば)に
冊子の内容を掲載しています。

管理用コード

