

間質性膀胱炎 (Interstitial Cystitis、以下 IC)

との共存は、創造性や忍耐力、決断力を要求する厳しい試練です。現在、この病気は治すことができず、誰にでも効く治療法というものもないため、この病気を抑制しながら生活を続けるには自らの努力が必要であると多くの IC

患者は認識しています。以下は、医師や患者へのアンケート調査、そして Interstitial Cystitis Association (ICA) が提供する出版物からの情報を基に、IC 患者が日々の生活を送る上での提案事項をまとめたものです。

## 食生活

多くの IC

患者が、食生活の改善は症状の抑制や悪化の防止に役立つと考えているようです。一方、飲食物は症状にほとんど関係ないと言う患者もいます。未だ食生活の調整をしてきたことがない人は、一度試してみるとよいでしょう。以下は最も一般的な提案事項です。

- ビール、ワイン、アルコール、カフェイン、熟成チーズ、イースト、塩漬け、燻製や加工が施された肉と魚、人工甘味料、炭酸飲料等を避ける。カフェイン抜きで酸味の少ない飲み物にする。水道水ではなく、炭酸の入っていないボトル入り飲料水を飲む。
- トマト、酢、マヨネーズ、ケチャップ、マスタード、かんきつ類およびその果汁、その他これらを含む食品を避け、酸味を抑えた食事にする。
- 香辛料の強い食事やチョコレート（カフェインを含むため）を避ける。
- 便通をよくするために食物繊維を取る。
- 喫煙しない。
- 一回の食事量を減らし、回数を増やす。
- **Preliel®**（グリセロリン酸カルシウムを含む栄養補助剤）を試してみる—酸味のある食べ物や飲み物を取る時にこれを服用すると、膀胱の痛みや尿意切迫感が緩和されるとの研究結果も出ています。詳細および無料サンプルについては、米国内トールフリー1-800-994-4711または[www.preliel.com](http://www.preliel.com)でご案内しています。

## 運動

痛みや不快感がある時、あるいは睡眠不足で疲れている時に運動をするのは困難かもしれません。重症の IC

患者は最も軽い運動でさえ不快感を覚えることがあります。しかし、多くの IC 患者は、重症の人でさえも、何らかの運動をする努力をしています。そうすることで、

肉体的にも心理的にも爽快感が得られるそうです。

### 次のような運動を試してみましょう：

- ローインパクト・エアロビクス
- ウォーキング
- ヨガ、太極拳
- 症状が許すなら、水泳、ジョギング、サイクリング、ウェイトトレーニング
- 高齢者や身体障害者のために開発された、ベッドや布団の上でできる各種の運動
- 膀胱や尿道とその支持筋肉を鍛えるための運動（特に失禁のある人に有効）

## ストレスの軽減

ほとんどの

IC患者は、症状の悪化や再発にはストレスが関係していると認識しています。ICという病気を患い、その症状に悩まされるということだけでも、既にかかなりのストレスです。ストレスや痛みを抑えるためには、定期的な運動に加えて次のようなことが役に立つという患者の報告があります。

- リラクゼーションの基本テクニックを学ぶ。
- メディテーション（瞑想）用のオーディオテープやイメージを使う。
- 自己暗示術を学ぶ。
- マッサージを受ける。
- 病気との共存やストレス軽減のテクニックを学ぶために心理療法を受ける。

## 痛みの緩和

多くのIC

患者は、家庭でできる簡単な療法によって、少なくとも多少の痛みが緩和できると言っています。以下はその例です：

- アイスパック、ヒートパッド、熱い湯の入ったボトルを、直接会陰部（女性では肛門と陰部の間、男性では肛門とペニスの付け根の間）にあてがう。冷やすのと暖めるのと、どちらがより効果的か試してみる。
- ぬるま湯で腰浴を行う。  
エプソム塩（硫酸マグネシウム）を湯に溶かして使っても、使わなくてもよい。  
浴槽にごく浅く湯を張るか、市販の容器を使う。
- スクワット（野球のキャッチャーのようにしゃがむこと）を行う。
- 重そう（ベーキングソーダ）小匙1をコップ一杯の水で溶かして飲む。ただし、減塩食餌療法を受けている人は、これを飲む前に医師に相談すること。

## 性生活

ほとんどのIC

患者にとって、性生活への支障は最も耐えがたい困難のひとつとなっているようです。

しかし、IC

だからといって性生活を諦めることはありません。多くの患者は、いろいろな工夫をしながらこの問題を克服しています。

性交だけがセックスなのではなく、オーラルセックスやマッサージ、マスターベーション、夢の共有、抱擁といったテクニックもあると考えましょう。

セックスの前に鎮痙薬や鎮痛薬を服用し、性交時には潤滑油を使用することによって、不快感を軽減することができます。ペッサリーは膀胱を圧迫するため、使用を避けます。翌日の痛みを緩和するには、性交後、20分間の腰浴を行い、さらにアイスパックを会陰部に20分間あてがうとよいでしょう。

セックス・セラピスト（障害を持つ人たちのセックスに関する経験が豊富な）に相談するのもよいでしょう。

## 衣服

ゆったりとして快適な衣服を着用することが、IC

患者にとっては苦痛軽減の基本となりますが、女性の衣服は快適さを考慮に入れたものばかりではないことも事実です。しかし、工夫次第では、実用的な衣服もファッションブルなワードローブとして楽しむことができます。以下は快適な服装の例です。

- フレアースカート、幅広のパンツなど、ゆったりとした服を着る。
- ベルトや、ウエストおよび下腹部を締め付けるような服は着用しない。
- サイハイのストッキング（ガーター・ストッキング）、コットン素材のレギンス、コットン素材のタイツ等を試してみる。
- 下着はコットン素材のものにする。
- 腰の痛みを緩和するため、ローヒールの靴やスリッパを履くようにする。クッション性のあるゴム底や、かかとの傾斜したタイプの靴を選ぶ。インソールを挿入してさらにクッション性を高める。

## 製品

ICの症状緩和に役立つ製品について、多くのIC

患者が情報を提供してくれています。以下、そのいくつかをご紹介します。

- 電気マットレスパッド
- スポンジ製のマットレスパッド（凹凸構造のもの）や、椅子用のスポンジパッド
- コットンまたはコットンフランネル素材のシーツ
- 白色、無香料のトイレトペーパー
- 白色の手拭タオルと無香料の白い石鹸（性器部分の洗浄用）
- 小児用のカテーテル（自己カテーテル用）

## 旅行

IC患者、特に重症の人にとって、旅行は至難の業です。しかし、その気になれば必要な調整を行いながら旅行をすることは可能です。以下、旅行を少しでも楽にするためのアイデアをいくつかご紹介します。

- 車で出かける場合は、ポータブルトイレや尿瓶（しびん）を車に積んでおきましょう。IC患者の中には、バンにポータブルトイレを備え付けている人もいます。
- 飛行機に乗る際は、トイレに近い通路側の席を確保する手配を早めにしましょう。振動を軽減するため、座席に枕を敷きましょう。フライト前やフライト中は水分を取ることを控えましょう。
- トイレに行きにくいような交通手段で旅行する場合、女性は吸水パッド付きショーツを、男性はコンドームカテーテルを使用することも一案です。
- ピークシーズンに旅行をするのは、できるだけ避けましょう。
- 旅行中に利用できるトイレの場所を予め確認しておきましょう。トイレの情報を記載したガイドブックもありますので、本屋等に問い合わせしてみましょう。

## トイレへのアクセス

アメリカのIC患者の間では、レストランや公共の場所ではトイレが借りにくいということが大きな悩みのひとつとなっています。この問題を克服するには、多少凶々しくなることも必要です。以下、役に立つ情報（アメリカ国内のみ）をご紹介します。

- ICA's Restroom Access Card（ICAの Resource Material Guideを通じて入手可能）を携帯しましょう。
- トイレの使用を断られた場合には、Medic Alert ブレスレットを見せましょう。詳しくは [www.medicalert.com](http://www.medicalert.com) をご覧ください。
- 重症の人は、Handicapped Parking（身体障害者用駐車場）用のステッカーを取得する手続きをしましょう。

## 視点を変えた治療法

医学的療法とは違う療法を試した結果、それなりの効果があったと、多くのIC

患者が報告しています。これらの療法を取り入れる場合はまず心を開き、過度な期待を持たないようにすることです。以下、そういった療法のいくつかをご紹介します。

- 指圧、鍼、マッサージ等
- バイオフィードバック、心理学的テクニック
- カイロプラクティック
- ホメオパシー
- 栄養およびハーブ療法
- 膀胱再訓練

## 参考文献

### ICA の *Resource Materials Guide*

では、自己治療に関する様々な文献をご紹介します。このガイドはニュースレター *ICA Update* の折込となっているほか、ICA のウェブサイト [www.ichelp.org](http://www.ichelp.org) でもご覧になれます。

## ICを制するのはあなたです

ICを治す、あるいは事態を改善するために自分に何ができるか—それを発見することが、前向きな精神を持ち続けるための鍵となります。ICがあなたを制するのは、あなたがそれを許すからであるということを忘れずに、希望を持って立ち向いましょう。以下は自己治療に関する最後のまとめです。

- ICAのメンバーになりましょう。研究や治療その他のあらゆる最新情報が得られると同時に、IC研究資金の調達に協力することができます。
- 慢性病との共存についての理解を深めるために、その題材を扱った文献を読みましょう。
- あなたに適した医師を探しましょう。ICの知識を持っているだけでなく、あなたを支援し、あなたを救う方法を見つけることに興味を持ち、創造性に富んだ医師なら最高です。医師を訪ねる際には、すべての質問や症状を予めメモして持参しましょう。
- 医師、その他の医療関係者、家族や友達に、ICについて教えてあげましょう。
- 議員や政治家に対し、ICや女性の健康に係わる研究のための資金援助をするよう呼びかけましょう。
- <アメリカに在住の場合> ICが理由で働けない人は、**Social Security disability** または **private insurance disability benefits** の給付を申し込みましょう。クレーム方法についての詳細は ICA の *Resource Materials Guide* をご参照ください。

IC患者の間では周知の事実ですが、痛みの緩和や日常生活を続けるための様々な方法は

、この病気を治すものではありません。食餌療法等は、効果があったりなかったりするものです。しかし、たとえどのような困難にぶつかっても、柔軟に考え、創造性を失わず、ICを抑制するための様々なアプローチを試してみることが大切です。IC克服の第一歩は、自分で自分を救うことなのです。