

ひまわりだより

NO.278

2021年 7月



巾上ひまわり薬局 松本市巾上10-5 TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日

梅雨ですが暑い日が続いています。冷たい飲み物・食べ物を摂ることが増えてきますね。そのためおなかが急に冷えて下痢することが増える時期でもあります。気を付けましょう。そこで今回は下痢について簡単にお話します。

便の水分が異常に増え、液状またはそれに近い状態を**下痢便**、通常より少し軟らかい状態を**軟便**といいます。下痢便や軟便を繰り返し、腹部不快感や腹痛を伴う状態を**下痢**といいます。下痢は便中の水分が過多になっている状態です。一般的に理想的とされるバナナ状の便（ブリストンスケールの4に相当）の水分量は70%～80%ですが、これが80%～90%になると「軟便」、水分量が90%を超えると水様便となり「下痢便」の状態になります。

まずは消化吸収について簡単にお話します。口から入った食べ物が胃や十二指腸を通過する時に消化液（胃酸等）を分泌することで食べ物の消化・分解を行います。細かく消化・分解された食べ物が小腸を通過するとまた消化液（腸液）が分泌され、体に必要な栄養素を吸収します。そして最後に大腸で水分が吸収され、残ったものが便となって排泄されます。

下痢の種類

① 浸透圧性下痢

腸での水分吸収が妨げられることで起こる下痢

原因：食べ物の浸透圧（水分を引き寄せる力）が高いと起こります。牛乳を飲むと下痢をする乳糖不耐症や糖分の消化が悪い時、合成甘味料を摂りすぎた時など。

② 分泌性下痢

腸液の分泌量が増えることで起こる下痢。

原因：腸内に入った細菌による毒素やホルモンの影響などで起こります。

③ ぜんどう蠕動運動性下痢

腸の通過時間が短くなることで起こる下痢。

原因：蠕動運動が活発で消化管の通過時間が短くなり、水分吸収が十分行えないため起こります。過敏性腸症候群や甲状腺機能亢進症などが該当します。

④ しんしゅつ滲出性下痢

炎症により滲出液が増えたことで起こる下痢。

原因：腸に炎症があるとそこから血液成分や細胞内液がしみ出て便の水分量が増えることや炎症で腸の水分吸収が低下することで起こります。

下痢の原因

1：食べ過ぎや飲み過ぎによる浸透圧性下痢

急な下痢はたいてい数時間～数日で治るということはみなさん経験しているかと思います。大半がこの下痢です。

しかし、中には速やかな治療が必要な下痢もあるので注意しましょう。

2：O-157やノロウイルスなどによる分泌性下痢や滲出性下痢（食中毒や感染症など）

3：薬の副作用による下痢（抗生剤や抗がん剤によるものが主）

4：病気（過敏性腸症候群、クローン病、潰瘍性大腸炎など）

の可能性があるのであります。

- ・未経験の激しい下痢
- ・便に血が混ざっている
- ・下痢以外に吐き気や発熱がある
- ・排便後も腹痛が続く
- ・同じ食べ物を食べた人も同時に下痢している
- ・症状が悪化している
- ・決まった時・場所で症状がでる

上記の場合はできるだけすぐに医師の診察を受けましょう。

受診したときに医師には、いつからか、排便回数、腹痛の有無、便の状態、海外旅行有無、普段食べないもの食べた、通勤通学時になりやすいなど細かな情報を伝えると診断の役に立ちます。



下痢している時の食べ物・飲み物

下痢をしている時は、体内の水分と電解質が失われているため（脱水状態）それらの補給が必要となります。皆さんも聞いたことのあるOS-1などの経口補水液が適しています。しかし大量に一気に飲むのはあまりよくありません。少量ずつに小分けにして飲みましょう。食事も消化のよいもの（おかゆやよく煮込んだうどん、脂肪分が少ないアイスクリームなど）を摂りましょう。消化が悪いもの（脂肪分が多いもの、ラーメン、玄米、生野菜など）はできるだけ避けてください。

参考までにブリストンスケール（下図）というものがあります。便の世界的診断医療ツールとして使われているものです。

非常に遅い (約 100 時間)	1	コロコロ便		硬くてコロコロの 塊糞状の便
↑ 消化管の 通過時間 ↓	2	硬い便		ソーセージ状であるが 硬い便
	3	やや硬い便		表面にひび割れのある ソーセージ状の便
	4	普通便		表面がなめらかで柔らかい ソーセージ状、あるいは 蛇のようなとぐろを巻く便
	5	やや軟らかい便		はっきりとしたしわのある 柔らかい半分固形の便
	6	泥状便		境界がぼけて、ふにやふに の不定形の小片便 泥状の便
非常に早い (約 10 時間)	7	水様便		水様で、固形物を含まない 液体状の便

❖❖ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ❖❖

<http://www.himawari-ph.nagano.jp/>

こちらも是非、ご覧ください ☺