

テーマ 「下痢症」

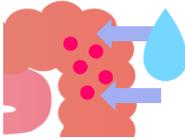


下痢は、「便の形状が軟便あるいは水様便で、排便回数が増加する状態」と定義されています。食中毒などの感染症の場合は、通常1週間で改善することがほとんどですが、様々な疾患により4週間以上続く場合もあります。

下痢の種類

消化された食べ物の水分は、主に小腸や大腸で吸収され、便として排泄されます。通常便の水分は70~80%ですが、便の水分量が多くなると泥状便や水様便になります。メカニズムとしては、次のようなものが挙げられますが、いくつかの要因が重なっている場合もあります。

①浸透圧性



浸透圧が高い食べ物を摂ることや薬の影響で、水分が腸管内に引き込まれる。

②炎症性



感染性腸炎、炎症性腸疾患（潰瘍性大腸炎、クローン病）などの腸の炎症により、腸管粘膜から血液や血漿、血清蛋白などの滲出液が腸管内に滲みでる。血が混じることも多い

③分泌性



毒素を出す細菌への感染や、腫瘍による消化液の分泌を促すホルモンの過剰によって、腸管粘膜の分泌量が増える。

④腸管運動異常



蠕動運動の異常によるもの。運動が亢進すると、水分が吸収されないまま通過する。運動が低下すると、細菌の異常繁殖により腸の水分を吸収する能力が低下する。

大腸がんや腸のねじれ等、腸の形状が原因である場合や、慢性膵炎や食べ過ぎで、脂肪を分解する酵素が不足することで脂肪が便に残り、下痢が引き起こされている場合もあります。

下痢が数日続く場合や、血便や激しい腹痛、発熱を伴う場合は、自己判断せず医療機関の受診をしましょう。



下痢の時の食事

・水分を摂る

下痢時は、体から多くの水分が失われています。常温~温かいの飲み物をこまめに摂るようにしましょう。

症状が軽い場合は、水やスープなど好みのもので良いですが、嘔吐や発熱などもある場合や食事が摂れない場合は、経口補水液がおすすめです。



・油ものは避ける

脂質は消化に時間がかかるため、揚げ物や炒め物、油分の多いケーキ等も控えましょう。お粥や豆腐・茶碗蒸し・鶏ささみ・煮物等、消化の良いものを選びましょう。



・少量ずつ、こまめに食べる

一回の食事量を減らし、数回に分けて食べることで、腸への負担が少なくなります。

特定の食べ物が原因の場合も…

食中毒や他の疾患などが原因でない場合は、特定の食品によって下痢が引き起こされている可能性もあります。

果糖(ジュース等)、カフェイン(エナジードリンクやコーヒー等)、キシリトール(飴やガム等)、オリゴ糖などの摂り過ぎや、乳糖不耐症の方は乳製品があげられます。



その他、休日の運動不足、食事を摂らないといった不規則な食習慣が下痢のリスクとなる場合もあると報告されていますので、規則正しい生活も大切です。

参考：便通異常症ガイドライン2023 慢性下痢症、病気がみえるvol.1 消化器

<今月のおすすめレシピ>

ラタトゥイユ

調理時間 20分
の目安



野菜がたっぷり、消化にも良いレシピです。炒める工程を省くことで、簡単に作れて、油分も控えています。

1食あたり栄養量
エネルギー58kcal 塩分0.5g

【材料(4人分)】

かぼちゃ…80g
ズッキーニ…1/2本
なす…小1本
ベーコン…3枚

トマト缶…1/2缶
水…50cc
コンソメ…小さじ1
塩・胡椒…少々

【作り方】

- ①具材を一口大に切る。
- ②鍋に全て入れて蓋をして10分ほど煮る。
- ③蓋をとり、水分を少し飛ばしたら完成。

写真付きの
作り方は
クックパッド
をcheck→



認定栄養ケア・ステーション

ひとすじ