

わがいやしい病気のはなしシリーズ42

下痢の正しい対処法



一般社団法人 日本臨床内科医会

もくじ

下痢の正しい対処法	1
こんなときはすぐに受診！	2
水分を十分に補給し、消化の良い物を食べる	3
下痢の薬	4
食べ物の消化吸収と下痢の起こり方	6
下痢は、便の中の水分が多すぎる状態	
便の中の水分の量が増える理由	7
下痢のタイプ分類	8
①腸からの水分吸収が妨げられる「浸透圧性下痢」	
②腸からの水分分泌量が増える「分泌性下痢」	
③腸の通過時間が短くなる「ぜん動運動性下痢」	
④炎症により滲出液が増える「滲出性下痢」	9
外因性下痢と内因性下痢、急性下痢と慢性下痢	
下痢の主な原因と経過・治療法	10
食べ過ぎ・飲み過ぎ	
食中毒・感染症	
過敏性腸症候群	11
その他	12

わかりやすい病気のはなしシリーズ42

下痢の正しい対処法

第1版第2刷
2010年2月発行

発行：一般社団法人日本臨床内科医会

〒101-0062

東京都千代田区神田駿河台2-5 東京都医師会館3階

TEL.03-3259-6111 FAX.03-3259-6155

編集：一般社団法人日本臨床内科医会 学術部

後援：大幸薬品株式会社

〒564-0032

大阪府吹田市内本町3-34-14

TEL.06-6382-1095 FAX.06-6382-1076

下痢の正しい対処法

便は健康のバロメーター。体調が崩れ、おなかの調子が悪くなると、下痢をしがちになります。下痢をすると、からだに力が入らず頭もぼんやりしますし、トイレの不安で外出がままならず、生活の質

クオリティー オブ ライフ
(quality of life, QOL) が下がることさえあります。そんなつらい状態からは、少しでも

早く解放されたいものですね。それでは早速、下痢の正しい対処法を紹介しましょう。



こんなときはすぐに受診！

急な下痢はたいてい数日で治るということ、みなさん経験的にご存じだと思います。しかし、中には速やかな治療が必要な下痢もあります。次のような場合は、すぐに医師の診察を受けてください。

経験したことが
ないような
激しい下痢

便に血が
混ざっている



下痢以外に、
吐き気や嘔吐、
発熱もある



排便後も
腹痛が続く



同じ物を食べた人
も同時に下痢に
なった

症状が悪化して
いる。または改善
の気配がない

脱水症状
(尿が少ない・出ない、
口が異常に渇く
など)がある

★小さなお子さんや
高齢者、持病(心臓
病や糖尿病、腎臓病
など)がある方は、
これらが当てはま
らなくても、早めに
受診してください。

受診の際、医師に伝えること

診察を受けるときに、次のようなことを医師に伝えていただくと、的確な診断に役立ちます。

- いつから下痢が始まったのか
- 下痢以外の症状はあるか
- 排便の頻度（1日何回トイレに行くか）
- 腹痛の有無とその程度
- 便の状態（水っぽいのかギラギラした感じなのかといったこと）
- 思い当たる原因（海外旅行の経験や、ふだんあまり食べない物を食べたなど）
- トイレに行きたくない特定の状況があるか（電車に乗ると行きたくないなど）
- 市販薬やサプリメントを飲んでいるか



水分を十分に補給し、消化の良い物を食べる

下痢をしているときは体内の水分と電解質（とくにナトリウムとカリウム）が失われますので、その補給が大切です。身近なところではスポーツドリンクが適しています。ただし大量に飲むときは、少し水で薄めて塩をわずかに溶かして飲むと良いでしょう。



そして、消化の良い炭水化物をしっかり摂りましょう。なお、コーヒーや炭酸飲料、アルコール類は、おなかに刺激を与えるので控えてください。

消化吸収が良い物

おかゆ、重湯、よく煮込んだうどん、味噌汁、野菜スープ、リンゴのすりおろし、アイスクリーム（脂肪分の少ないもの）



消化吸収が悪い物

脂肪の多い肉や魚、そば、ラーメン、玄米や赤飯、生野菜や海藻、菓子パン、ケーキ、人工甘味料



下痢の薬

下痢の薬にはいくつかのタイプがあります。医師が処方する薬としては、腸のぜん動運動を抑える薬、腸への刺激を抑える薬、便の中の水分を吸い取って便を固める薬、ビフィズス菌等の整腸薬などです。なかには効果が強い分、副作用に注意が必要なタイプもあり、下痢の原因に応じて使い分けられています。

一方、昔から‘下痢止め’と呼ばれる市販薬があり、今でも各家庭に欠かせない常備薬の一つとして定着しています。その市販薬にもいくつかのタイプがあり、医師が処方する腸のぜん動運動を抑える成分が含まれているものもあります。

飲みなれていない市販薬を飲むときは、必ず注意書きを読むことはもちろん、副作用ではないかと思う症状(例えば、尿が出にくくなる、口が渇くといった変化)がみられたら、服用を中止して医療機関を受診してください。

薬で下痢を止めてはいけない!?

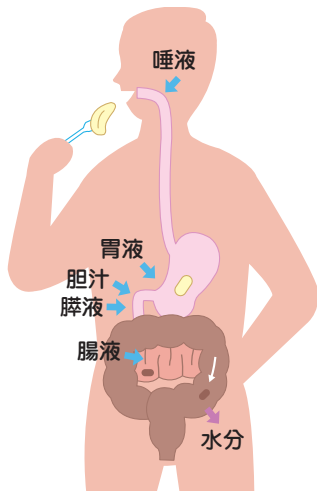
近年、マスコミやインターネットの影響か、医療の専門情報に驚くほど詳しい方が多くなりました。しかし、その情報が不十分なかたちで広がり、誤解につながっていることもあります。「下痢を薬で止めてはいけない」というのも、そんな情報の一つ。

確かに、食中毒や細菌感染で起きた発熱や血便を伴う下痢など、腸の中にある毒素や異物を早く取り除くため、安易に腸のぜん動運動を止めるべきではないケースもあります。しかし、そうでない場合は、体力を消耗し、脱水などのより危険な状態を招きかねないので、薬も適切に使いしっかりと対処しなければなりません。



適切に
使いましょう

食べ物の 消化吸収と 下痢の 起こり方



下痢は、便の中の水分
が多すぎる状態

さて、それではここからは、下痢の原因について、詳しく解説していきます。

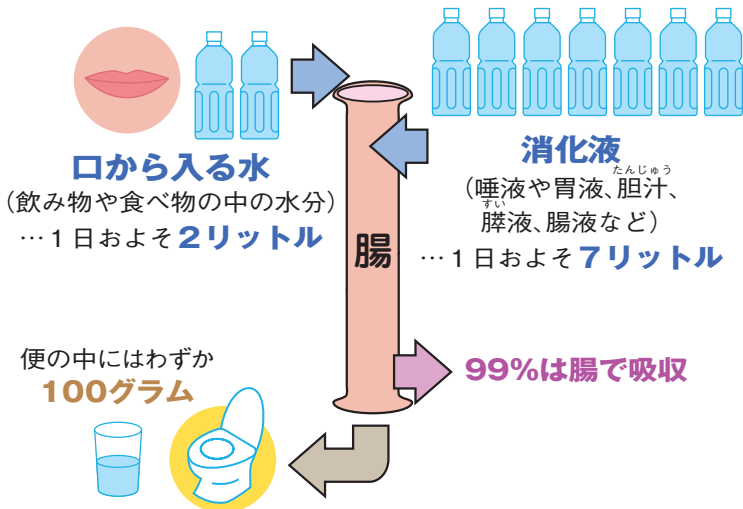
下痢とは「便の水分が多すぎる状態」のことです。なぜ、便の水分が多くなるのか、それを理解するために、まず、食べた物を消化吸収し排便するまでの流れをお話しします。

口から入った食べ物が胃や十二指腸を通るとき、それを分解するのに必要な消化液（唾液や胃液など）が分泌ぶんびつされます。そして細かく分解された食べ物は、次に小腸を通ります。小腸でも消化液（腸液）が分泌されますが、それとともに、からだに必要な栄養分が吸収されます。

そして大腸では、残っている水分が吸収され、適度な硬さをもった便となり、排泄されます。

便の中の水分の量が増える理由

この一連の消化吸収の流れを、水分の面から見ると下図のようになります。



つまり1日に9リットルもの水分が腸を通るのです。そしてそのうち99パーセントが腸で吸収され、便の中に混ざるのは残りのわずか1パーセント（100グラム）程度です。消化管でのこのような水分の出納^{すいとう}バランスが少し崩れただけで、簡単に下痢になってしまうことがおわかりいただけると思います。

では、どんなときに消化管の水分出納バランスが崩れるのか、下痢のタイプ別に見てみましょう。

下痢の タイプ 分類

①腸からの水分吸収が妨げられる「しんとうあつ浸透圧性下痢」

食べた物の浸透圧（水分を引き付ける力）が高いと、腸で水分がきちんと吸収されないまま排便されるため、下痢になります。糖分の消化吸収が

良くないときや、人工甘味料を摂り過ぎたときなどに起こります。牛乳を飲むとおなかを壊す乳糖不耐症にゅうとうふたいの下痢も、これに当てはまります。

②腸からの水分分泌量が増える「分泌性下痢」

腸は水分を吸収するだけでなく、腸液などの水分の分泌もしています。その分泌量が多いと当然、便の中の水分が多くなり下痢になります。このようなことが起きる原因としては、腸に入った細菌による毒素やホルモンの影響など、いろいろあります。

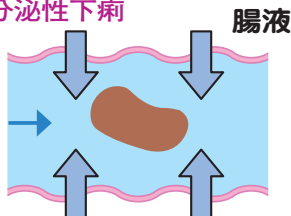
③腸の通過時間が短くなる「ぜん動運動性下痢」

腸は、食べた物を口側から肛門側に移動させるために、ぜん動運動を繰り返しています。ぜん動運動

①浸透圧性下痢



②分泌性下痢



が活発すぎると、食べた物が短時間で腸を通過してしまい、水分の吸収が不十分になって下痢をします。過敏性腸症候群(11ページ参照)のほか、^{こうじょうせん}甲状腺の病気(バセドウ病)などが該当します。

④炎症により^{しんしゅつ}滲出液が増える「滲出性下痢」

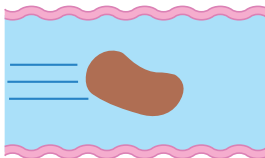
腸に炎症があると、そこから血液成分や細胞内の液体などが滲み出て、便の水分量を増やします。また、腸からの水分吸収が低下することも関係してきます。クローン病や潰瘍性大腸炎(12ページ参照)などが該当します。

④ 外因性下痢と内因性下痢、急性下痢と慢性下痢

消化管での水分出納バランスからみると、下痢は上記の四つに大別できますが、これとは別に、原因がからだの外から入ってきた物にあるのか(外因性)、それとも、からだの中で起きたことなのか(内因性)、という分け方もできます。例えば、暴飲暴食による下痢や食中毒による下痢は「外因性の下痢」ですし、過敏性腸症候群などは「内因性の下痢」です。

また、急に始まって短期間で治まる「急性の下痢」と、長く続く「慢性の下痢」という分け方もあります。一般に、急性の下痢は外因性、慢性の下痢は内因性です。

③ぜん動運動性下痢



④滲出性下痢



細胞内の
液体

下痢の 主な原因 と経過・ 治療法

食べ過ぎ・飲み過ぎ

急性の下痢の原因で多いのが、食べ過ぎた翌日に起こる下痢です。思い当たる方も少なくないのではないかと思います。この下痢は大部分が消化不良による**浸透圧性下痢**

です。アルコール飲料の刺激で下痢することもあります。通常、1～2日で治ります。



暴飲暴食
そのあとに…

食中毒・感染症

O-157、ノロウイルスといった細菌やウイルス、あるいはアメーバなどの寄生虫が、食べ物とともに口から入り、消化管で増殖して消化管を傷めたり毒素を発生して、**分泌性下痢**や**滲出性下痢**を起こします。急性の下痢の原因として比較的多いものです。

軽い場合は数日で治りますが、細菌やウイルスの種類によっては、**血便**^{けつべん}（血液が混ざった便）が出たり、吐き気や嘔吐、発熱、脱水などの症状も現れ、急いで抗生物質や点滴などにより治療しなければならないこともあります。

過敏性腸症候群

検査では異常がみつからないにもかかわらず下痢が続く病気で、慢性の下痢の大半を占めています。症状は、通勤や通学の途中で電車に乗ったときや、人と会う前などに、突然、腹痛がしてトイレに行きたくなくなるということです。症状の軽い人も含めれば、人口の1割以上の人がかかっているといわれます。

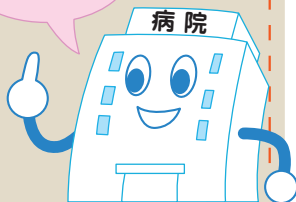


がんと下痢

下痢はごくありふれた症状で、とくに症状がひどくない場合、軽く考えてしまいがちですが、ときには重大な病気が隠れているケースもあります。最も注意が必要なのは、やはり、がんでしょう。

がんのために腸の内部が細くなると便秘がちになるのですが、反対に下痢することもあります。下痢が長引くときは、一度がんの検査（内視鏡検査など）を受けたほうが安心です。

がん検査



原因はまだよくわかっていませんが、文字どおり、腸の感覚が敏感になり過ぎていて、食事や精神的ストレスなどの影響により、**ぜん動運動**が必要以上に活発になってしまう状態と考えられています。

治療が軌道に乗るまで少し時間がかかることもあります。どなたも確実に症状をコントロールできるようになります。また多くの場合、年とともに症状が軽くなっていきます。

その他

薬の副作用 抗生物質や抗がん剤などの副作用で下痢することがあります。

慢性膵炎 膵臓は脂肪を分解する消化液を分泌しています。その膵臓に炎症があり膵液の分泌が少なくなると、食べ物に含まれている脂肪分が消化吸収されないので、ギラギラした下痢便になります。

クローン病・潰瘍性大腸炎 消化管の炎症が慢性的に続く病気で、治療法がまだ十分には確立されていません。まれな病気なので、専門医による治療が必要です。

虚血性腸炎 きょけつ 腸に血液を送っている細い血管の血流が悪くなり、腸の働きが低下する病気です。病状によっては手術も必要です。

糖尿病の合併症 糖尿病の治療が不十分な状態が長年続くと、自律神経が乱れて消化管の運動が不規則になり、下痢や便秘を繰り返すことがあります。

旅行中の下痢

旅行中、とくに海外旅行の最中におなかの具合が悪くなったという経験を、多くの方がされていると思います。その原因は、食事内容の急変によるおなかの負担に加え、衛生環境が良くない地域では細菌・寄生虫などに感染しやすくなること、見知らぬ土地で過ごす不安なども関係しているようです。

せっかくの楽しい旅が下痢で台無し——なんてことにならないように、衛生状態や食事の不安がある地域に行く場合、事前にかかりつけ医に相談し、アドバイスを受けておくようにしましょう。また、下痢止めを忘れず持って旅立ちましょう。

なお、海外旅行中に下痢をし、下痢止めを飲んで治ったとしても、帰国後、きちんと検査を受けてください。

