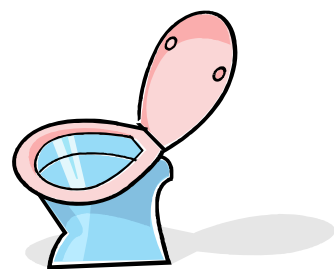


平成 24 年 7 月 1 日

お腹の調子はどうですか？下痢に悩まされている方はいませんか？

誰しも1度は下痢に悩まされたことがあると思います。

今日は身近な『下痢』についてお話しします。



● なぜ下痢になるの？

日常生活から考えられる原因には、食べ過ぎ飲み過ぎ、アルコールや刺激の強い食べ物、冷え、細菌やウイルス感染、ストレス等が考えられます。

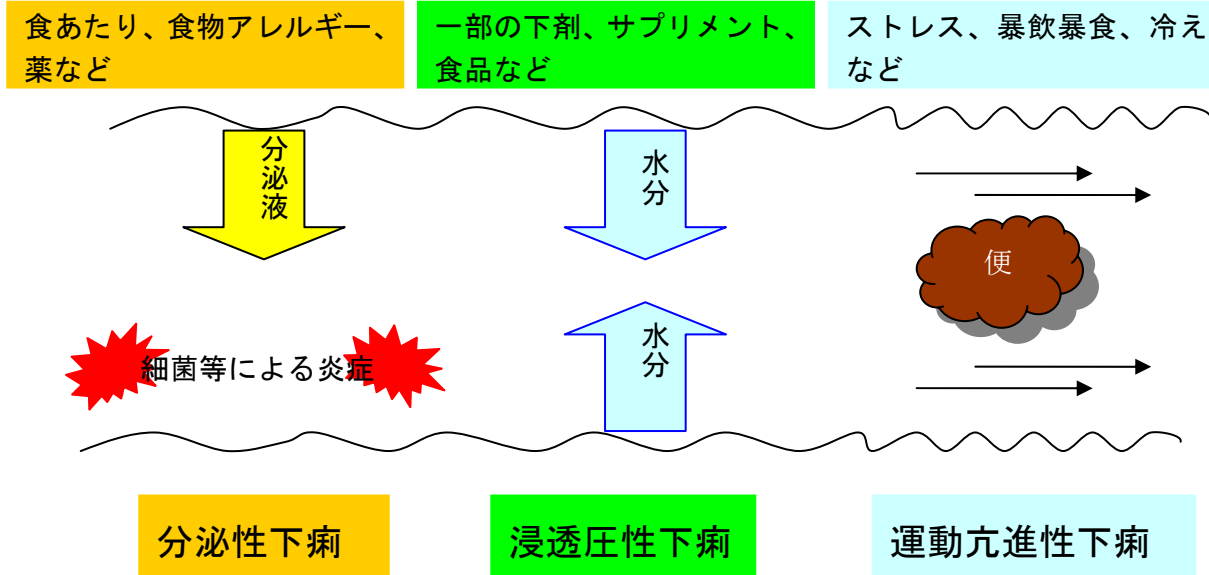
他にも食中毒や風邪、腸の病気で下痢になることもあります。

また、抗がん剤、抗菌薬、免疫反応を抑えるお薬、一部の消化器用薬などの医薬品によって引き起こされる場合もあります。

● 下痢の種類

下痢は大きく分けて3つの種類に分けられます。

- ・ **分泌性下痢** ……食あたりや食物アレルギー、薬などの影響で腸粘膜に障害を起こして腸管内の分泌液が過剰になります。
- ・ **浸透圧性下痢** ……腸の外から中に水分を取り込もうとするもの（一部の下剤やサプリメント、食品）があると水分吸収がうまく行われなくなります。
- ・ **運動亢進性下痢** ……ストレスや暴飲暴食、冷えなどによって腸の動きが活発になります。



● 治療

下痢は体内の毒素を体外に出しているため、無理に抑える必要のない場合もあります。食べ過ぎや飲みすぎなど原因が分かっている場合は室温程度の水分やスポーツドリンク等で水分補給をしましょう。刺激の少ない食べ物を摂るようにし、できるだけ胃腸を休めましょう。あるいは、お薬を使用して治す方法もあります。症状が軽くなったら飲むのをやめましょう。

下痢が長期間続く、発熱や嘔吐を伴うとき、便に血が混じるときはむやみにお薬を飲まずに病院に行きましょう。

● 下痢のときに使うお薬

病院で処方されるお薬、薬局・薬店で購入できるお薬には、以下のようなお薬があります。下痢の種類によって使うお薬が変わってきます。ご自分の症状に合ったお薬を使いましょう。

分泌性下痢のとき

- 腸内の有害な細菌を殺菌するお薬…フェロベリン、（ストoppa下痢止め、タントーゼ下痢止め）
- 腸内の水分を取り除くお薬…アドソルビン、（スメクタテスミン）

浸透圧性下痢のとき

- 原因となっているサプリメントや食品をやめましょう。

運動亢進性下痢のとき

- 腸の異常収縮を抑えるお薬…ロートエキス、ロペミン、（正露丸、シグナル下痢止め）

○腸内環境を整えるお薬

- …ラックビー、ビオフェルミン、（ビオフェルミン止瀉薬）

※（ ）内のお薬は薬局、薬局・薬店で買えるお薬です。

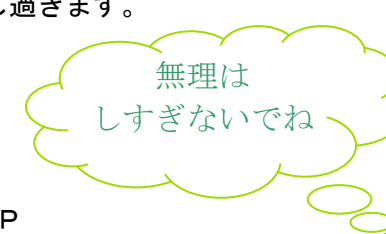
他にも配合剤として「新タントーゼA」「新ビオフェルミンS」などがあります。

・頻回の下痢や嘔吐がみられる場合は、水分と電解質を輸液で補給することもあります。



● 日常でできる予防法

- ☆食べ過ぎ、飲み過ぎを抑えましょう
 - …辛いものや焼き肉、お酒の飲み過ぎなどに注意しましょう。
- ☆ストレスを発散しましょう
 - …ゆっくり休息する、睡眠をきちんと取る、趣味を見つけるなどをしましょう。
- ☆タバコを控えましょう
 - …ニコチンは腸の運動を活発にし過ぎます。
- ☆冷えから体を守りましょう
- ☆定期的な大腸検査を受けましょう



<参考>

- ・ 武田薬品工業製薬工業株式会社HP
- ・ 第一三共ヘルスケアHP
- ・ 今日の治療指針 2011
- ・ 病気と薬パーフェクト BOOK 2012