



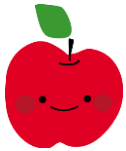
下痢でおしりに負担をかけることも痔によくありません。消化によい食材選びや調理方法により、腸への刺激を少なくすることや、心身のストレス解消が大切です。

1. 腸への刺激を最小限に

規則正しく、バランスの良い食事が第一。その中で、脂っこい料理や香辛料、繊維の多い野菜、冷たい物、アルコールやカフェイン飲料・炭酸飲料などは腸を刺激して下痢を悪化させるので控えましょう。牛乳で下痢をする体質の方は乳製品にも注意しましょう。



2. 消化の良い食品を選びましょう



腸への刺激が少なく消化の良いもの、栄養価の高いものを選びましょう。便を適度な硬さに固める働きのある、すりりんごはオススメです。

- 主 食) 軟らかいごはん・うどん・白パンなどが◎
- 主 菜) 卵・白身魚・豆腐・脂肪の少ない鶏肉・軟らかい赤身の牛肉などが◎
脂肪の多い魚や肉類・そのままの形の豆類は消化に悪いので×
- 芋 類) 里芋・じゃが芋は◎、さつまいもは繊維が多いので×
- 野菜類) かぼちゃ・人参・大根・ほうれん草の葉の部分などを軟らかく煮る、蒸すなどの調理法で◎ ごぼうや竹の子・蓮根・コーンなどの繊維の多いものは×
- 果 物) りんご・バナナ・フルーツ缶詰は◎
刺激の強い柑橘類・消化に悪い柿・パイナップルは×

3. 水分補給を忘れずに

下痢がひどい時には脱水症状をおこさないよう、水分補給も大切です。脱水予防にはナトリウムやカリウムも一緒に補給する必要があります。頭がボーっとしたり、体がだるいと感じるときは不足のサイン。

芋類やほうれん草などを軟らかく煮た味噌汁やスープなどは、水分とナトリウム・カリウムどちらも摂れてオススメ。脱水症状の改善に適した経口補水液（OS-1 など）も市販されています。

柑橘類やオレンジジュースは下痢を誘発しやすいので注意を。



4. 慢性下痢にはストレス解消も大切です



慢性的に下痢が続く方は、精神的なストレスが影響する過敏性腸症候群かも?! 食事に気を付けるとともに、日頃の緊張を和らげることが大切です。映画や音楽、スポーツやドライブなど、リフレッシュする時間を作りましょう。（中には腸の重大な病気の場合があるので、一度医師に相談を）