



### ◆あなたの下痢は何タイプ？

～便の色や他の症状もチェック！～

#### <慢性下痢>

##### 機能的な下痢

精神的な影響や不規則な生活などによる腸のトラブルで起こる下痢

##### 過敏性腸症候群

不安や緊張、過労などの心身のストレスから自律神経のバランスが崩れて起こる。腹痛や腹部の不快感を伴う下痢が続いたり、便秘と下痢が交互に続くこともある。ストレスの解消、食事の改善がポイント

##### 病気による下痢

腸の病気や他の内臓疾患などが原因で起こる。原因疾患の治療が最優先となる

##### 大腸がん、大腸ポリープ

症状で一番多いのは血便。ついで便秘や下痢といった便通異常がある。早期のものは症状がないので、大腸の定期健診を心がけて

##### 潰瘍性大腸炎

大腸の粘膜に炎症が起きる病気。若い世代に多く、長い年月にわたって下痢と腹痛が続く。粘液や血液の混じった下痢便が特徴

##### クローン病

消化管のどこにでも粘膜のただれや潰瘍ができる難治性の病気。腹痛と下痢から始まり、やがて発熱、血便、貧血なども見られる

##### その他の病気

吸収不良症候群や、肝臓病、糖尿病、アレルギー性疾患、泌尿器の炎症、神経性疾患などがあっても下痢に

#### <急性下痢>

##### 感染性下痢

細菌やウイルス、原虫に感染して起こる下痢。一刻も早く医師の手当てをしないと命の危険もあるので、下痢とともに発熱、腹痛があるときはすぐに病院へ

##### 食中毒

水様便に血液が混じったり、激しい腹痛、発熱、吐き気などを伴う

##### 赤痢

粘液や血液が混じった下痢便、激しい腹痛を伴う。潜伏期間は1～4日

##### 風邪

風邪のウイルスによって腸の粘膜が炎症を起こし、下痢を引き起こす

##### コレラ

激しい下痢と嘔吐で、数時間で強い脱水状態に。潜伏期間は2～3日

##### 非感染性下痢

暴飲暴食や寝冷え、特定の食品に対するアレルギー反応などによって起こる。発熱はなく突然の腹痛と下痢が特徴。脱水がひどくなければ、なるべく下痢止めは使わない

##### アレルギー性下痢

サバやえび、かになどの魚介類や卵など、ある特定の食品を食べることで下痢を起こす。一度アレルギーテストを受けておくと安心

##### 食事性下痢

アルコールや脂っこい食事は便をゆるくする働きがあるため、大量にとることによって下痢を引き起こす。暴飲暴食でも下痢に

##### 乳糖不耐症下痢

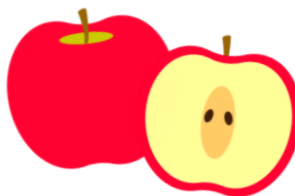
牛乳に含まれている乳糖を分解・吸収するためのラクターゼ酵素が欠乏したり、不十分な人は下痢を起こす



う…!!

## ◆急性下痢には水分補給！

～すりおろしりんごもおススメ～



突然下痢を起こした場合、脱水症状を起こさないように、水分補給をすることが大切です。「飲んだだけ出てしまうから」、と飲まないのは間違いです。

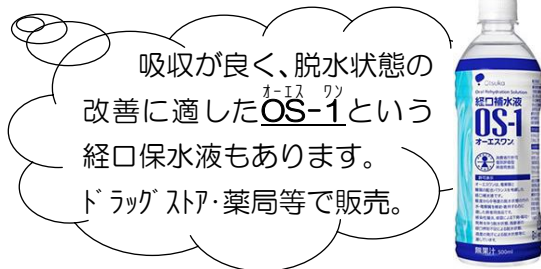
ひどい下痢のときは1～2日間絶食して胃腸を休めます。そして、薄い番茶やぬるめの水などを少しずつ、何回も飲みましょう。

またりんごには、便を適度な硬さに固める働きがあるため、すりりんごがおススメです。

下痢がおちついたら、お粥などの柔らかく消化のよいものから食べましょう。お酒や冷たい物、香辛料や脂っこいもの、繊維の多い野菜は避けてください。

## ◆慢性下痢はバランスのよい食事で退治

～消化の良い食品選びのポイント～



過敏性腸症候群をはじめ、慢性下痢の人は体力低下を防ぐ為に、腸をいたわりながら栄養を十分に確保する食生活を心掛けることが大切です。ポイントは、腸への刺激が少なく、消化のよいもの、栄養価の高い食品を選ぶこと。そして、よく噛んで食べることです。

主食・・・軟らかいごはん・うどん・白パンなどが◎

芋類・・・里芋・じゃが芋は◎、さつまいもは腸内で発酵しやすいので×

たんぱく源・・・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×

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×

野菜類・・・かぼちゃ・人参・大根・ほうれん草の葉の部分などを柔らかく煮る、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×

## ◆過敏性腸症候群は、刺激物・食物繊維の摂りすぎに注意！

～休日は趣味やスポーツでストレス解消～

腸の働きが過敏になっている過敏性腸症候群の場合特に、脂っこい料理や辛いもの、繊維の多い野菜、アルコールや炭酸飲料などは制限しましょう。ただし、お酒は心理的な緊張を和らげる働きもあるので、少量なら良いでしょう。カフェイン飲料も同様に、薄めのコーヒーやミルクたっぷりのカフェオレ・ミルクティーなどにすると良いでしょう。



また、何か気分転換になる趣味をお持ちですか？日頃の緊張を和らげることは症状の改善に役立ちます。映画や音楽、スポーツやドライブなど、好きなことをする時間を作ると良いでしょう。