

たんぽぽ通信

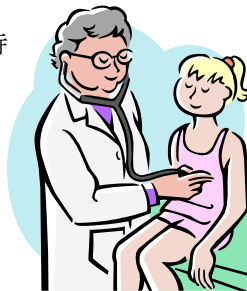
Vol.46 2013年5月10日発行 たんぽぽ薬局 鷺宮店

健康のバロメーター

毎日の排便回数は健康のひとつのバロメーターです。普段から自分の排便についてチェックしておくことが大切です。便の水分量が増加してかゆ状の便となっているものを下痢といますが、急に起こる急性の下痢と2週間以上続く慢性の下痢に分かれます。

急性の下痢：普段下痢をしたことがない人が下痢をした時は、他に症状がなければたいていは自然に治るような消化器の感染症や食べ過ぎによるものです。水分を補い腸を刺激するような食べ物をとらないようにすれば1～2日でおさまります。水分はイオン飲料などで補います。他に細菌性、ウイルス性によるもの、薬剤の服用による場合もあります。

慢性の下痢：便の回数が増えて下痢が2週間以上続く場合、原因は多岐にわたります。慢性の下痢の70%以上は過敏性腸症候群によるもので、正常なときでもあられる腸管の生理的運動がちょっとしたストレスでも腸の感受性が高まり、すぐに過剰な運動になりやすいと考えられます。その他、炎症性腸疾患（潰瘍性大腸炎、クローン病）大腸がん、膵臓疾患などが原因となります。



薬局からのお話 第46話



下痢の時のチェック項目

いつもより排便回数が多い場合は、以下の項目をチェックしてみましょう。

- 色・量・軟便か水溶便か・血液が付着していないか
- 発熱していないか
- 腹痛・吐き気・嘔吐・おなかがゴロゴロなるなどの消化器症状はないか
- 1～2日間の食事の内容から心当たりの食べ物はなにか
- 家族や同僚、友人に同じような症状の人がいないか
- 薬を服用している場合には、その内容・名称をチェック

血便や発熱・嘔吐などの症状がある場合には、速やかに受診しましょう。受診する際には、上記項目で該当する事をメモしておく役立ちます。

下痢の時の食べ物

下痢の時には身体から水分が減って脱水症状になったり、ミネラルが減って体力の低下を招きます。刺激物や脂質が少なく消化が良い食べ物を摂ると良いでしょう。

食べ物：おかゆ・豆腐・半熟玉子・白身魚・鶏ささみ

飲み物：味噌汁・人参スープ・リンゴジュース・ハーブティ・番茶・ほうじ茶

たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

