

## 私のカルテ

No. 3 8 2

## 『下痢について』


 津島市民病院  
 副院長兼消化器内科部長  
 久富 充郎

今回はよくある消化器の症状、下痢についてお話しさせていただきます。

下痢とは、ご存知のように便に水分が多い状態、形のない軟らかい便が排出されることを意味します。また下痢の時は、便の回数も増えることが多いと思います。

急性の下痢は、過去にはいわゆる伝染病(赤痢やコレラなど)が珍しくない時代もありましたが、衛生状態の改善によりまれになりました。ただし海外では流行地が数多くありますので、海外旅行の際はご注意ください。

現在では、食べ過ぎ・飲み過ぎによるもの以外では、ウイルス性胃腸炎や食中毒などによる下痢がほとんどです。軽症のうち、お腹を休めて様子を見ていれば軽快することが多いですが、乳幼児や年配の方は下痢により脱水に陥りやすいため、その予防として水分摂取に努める必要があります。病状が進行すると経口摂取ができなくなり、時には嘔吐も加わることがあり、このような時には点滴による水分の補給や入院治療が必要となることがあります。また発熱や血便を伴う時には、早めに医療機関を受診してください。

昨今、「ノロウイルス」による食中毒・集団感染のニュースを耳にすることがあると思います。食中毒と言うと高温多湿の夏に多いイメージがありますが、それらは大腸菌やブドウ球菌に代表される細菌性の食中毒です。現在ではノロウイルスによる患者数が圧倒的に多く、特に寒い時期、この冬場に流行します。症状は水溶性の下痢の他、嘔吐や発熱もみられます。通常は数日で軽快しますが、やはり幼いお子さんや高齢者では脱水による重症化、また嘔吐による誤嚥や窒息に注意が必要です。ノロウイルスも口から感染しますが、空気中のウイルスが口の中に入っても感染する(飛沫感染)ほど強い感染力を持っています。予防法は手洗い・加熱調理であり、消毒にはエタノールや逆性石鹼では不十分な

ため、次亜塩素酸ナトリウムが必要となります。また患者さんの吐物や排泄物は迅速、適切な処理が必要です。

一方、慢性の下痢は多くの疾患で生じますが、代表的な疾患として「過敏性腸症候群」があげられます。これには下痢が主体の場合、便秘が主体の場合、下痢と便秘を交互に繰り返す場合などがあり、腹痛を伴うことも少なくありません。胃腸は自律神経がその動きを調節していますが、精神的・身体的ストレスなどの原因によって文字どおり腸が知覚過敏となり、その運動をうまく調節できないことにより症状を引き起こします。20歳前後の若い方に多く、緊張する場面や生活が不規則になった時に症状は出やすく、また生真面目だったり神経質な性格の人に多いとも言われています。生活習慣の改善や食事療法、薬物療法、時には心理療法などが治療として行われます。この疾患の診断には、他の疾患がないことが重要であり、潰瘍性大腸炎などの感染症、また大腸がんなどがないことを大腸内視鏡や注腸造影検査などで確認します。

最後に最も注意が必要なのは、やはり「大腸がん」でしょう。これには慢性の下痢あるいは便秘を繰り返すものがあり、最近ではがんの中で患者数が男性で1位、女性では乳がんに次いで2位となっています。早期に発見できれば、内視鏡治療や外科手術で根治可能な場合も多いがんですので、健康診断で検便を行い、便潜血が陽性であれば内視鏡検査を行いましょう。

他にも、抗がん剤などの副作用として起こる薬剤性下痢や慢性膵炎などでも下痢を生じることがあります。

下痢は、腸が何らかの原因で異常な動きをしているひとつの警告です。症状がひどい時、長引く時には医療機関を受診し、適切な診断と治療を受けることをお勧めします。