

## 下痢 ～突然の下痢（急性下痢）～

一言で「下痢」と言っても原因は様々です。体が冷えたり、急なストレスがかかったり、消化管が消化吸収不良を起こしていたりと原因が様々であるように対処法も様々です。今回は身近に起こりやすい下痢についてお話しします。



### 👉 下痢とは・・・

正常な便では60～90%が水分です。下痢は主に水分が90%を超えた結果です。便が消化管を速く通過しすぎたり、便中にある物質が大腸で水分を吸収するのを妨げたり、大腸で水分が分泌されたりすると便に過剰の水分が含まれます。薬、ウイルスや細菌や寄生虫による感染症、食事の内容、ストレス、化学物質、腫瘍（しゅよう）、過敏性腸症候群や炎症性腸疾患などの慢性疾患、といったさまざまな原因により下痢が起こります。また、慢性疾患の場合、しばしば、血便が見られます。

暴飲暴食により、食べものが正常に消化・吸収されない吸収不良症候群でも、下痢が起こります。

### 👉 急性下痢の原因

上記で記したように、下痢の原因は様々です。今回は身近に起こる急性下痢に注目します。

**便の急速通過:** 便の通過速度が速くなることは、下痢の最も一般的な原因です。便が正常な硬さとなるには、ある程度の時間、便が大腸にとどまっている必要があります。便が大腸を速く通過すると水様性便となります。特定の食品に耐性がなく、それらを食べた後に常に下痢を起こす人や、ストレスと不安で下痢になる人も便の急速通過が原因です。



**便の水分貯留:** 血液中に吸収されない物質が腸内に残存するために起こる下痢の原因です。この物質が、便中に過剰の水分を残留させるので下痢が起こります。一部の果物や豆類、そして人工甘味料として使われているヘキシトール、ソルビトール、マンニトールなどの糖類がこのタイプの下痢を引き起こします。



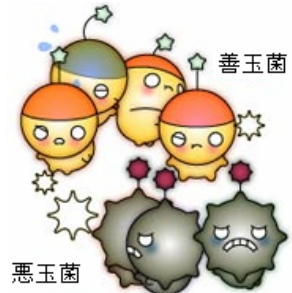
ラクターゼ（乳糖分解酵素）の欠乏症も浸透圧性の下痢を起こします。ラクターゼは正常なら小腸にみられる酵素で、乳糖を血液中に吸収できるようにします。ラクターゼが欠乏している人が牛乳を飲んだり乳製品を食べたりすると、乳糖が消化されません。乳糖が小腸に蓄積すると水分貯留による下痢を起こします。このような下痢を起こす物質を食べたり飲んだりするのをやめると、下痢はすぐに治まります。

## 👉 食物繊維と大腸の関係

「食物繊維には整腸作用がある」ということを聞いたことのある人は少なくないと思います。では、なぜ食物繊維が腸によいのかご存知ですか。

食物繊維そのものに便の量を増やしたり、腸内の不要なものをからめとって体の外に排出する働きがあります。もう一つの役割が腸内に存在する善玉菌（乳酸菌など）の栄養となって腸内環境を整えることです。つまり、腸内にいる善玉菌がしっかり働くためには食物繊維が必要であるということです。

また、乳酸菌の好物にオリゴ糖があります。オリゴ糖は消化されにくい糖なので、胃や小腸を通過して乳酸菌のいる大腸まで届きます。その結果乳酸菌が活発になり、増殖します。



## 👉 下痢になったら気をつける食事のポイント

腸内には善玉菌だけでなく、悪玉菌（大腸菌など）も存在しています。この善玉菌と悪玉菌のバランスが崩れると、便秘になったり下痢になったりと腸内の環境が乱れてきます。

下痢になってしまったら、まずは、体調を整えるようにします。腸内細菌のバランスは下痢が完全に治ってから整えるようにします。

※下痢止めの薬を乱用するのは止めましょう。細菌性の食中毒の場合は菌を体外に出さなければならぬため、下痢を止めてしまうのはよくありません。詳しくは医師や薬剤師にご相談ください。

### 【下痢時の食事のポイント】

- ①下痢による脱水症状を防ぐために、水分や水分を多く含んだ食事を摂るように気をつける  
便のほとんどは水分です。下痢の場合、さらに水分が余分に出て行くので、こまめな水分を摂ることが必要です。この場合、冷たい水やジュースなどは下痢を悪化させるので、ぬるま湯や温かくしたお茶などで水分を摂るようにしましょう。
- ②消化・吸収されにくい食物や刺激物は、さらに腸に負担をかけるので避けるようにする  
食物繊維の多い食品は、消化が悪く胃腸の負担になるので避けるようにしましょう。下痢が完全に治ったら少しずつ食物繊維を増やしていくようにしましょう。また、香辛料など胃腸に刺激を与えるものも控えるようにしましょう。
- ③1回の食事量を減らし、少量ずつ、何度も食事を摂るようにする  
一度にたくさんの量を摂ると胃腸に負担をかけることになります。少量ずつ何回かに分けて摂るようにしましょう。
- ④ゆっくりとよく噛んで食べ、消化管への刺激を和らげるようにする  
あまり噛まずに飲み込むと、胃腸に負担をかけます。よく噛んで、食べ物の消化吸收をよくしましょう。

# 👉 おすすめ一品料理

下痢にならないためには普段から食物繊維をしっかり摂るように心がけましょう。下痢になっている人は治ってから作ってみてください。今回は食物繊維が豊富な食材を使ったレシピをご紹介します。

## ふろふき大根のきのこみそがけ エリンギとじゃがいものカレー炒め

| エネルギー   | 食物繊維 | 塩分       |
|---------|------|----------|
| 124kcal | 4.5g | 1.5g     |
| 材料      |      | 2人分      |
| 大根      |      | 200g     |
| しいたけ    |      | 30g      |
| しめじ     |      | 50g      |
| たけのこ    |      | 60g      |
| ごま油     |      | 小さじ2     |
| だし      |      | 2/3カップ   |
| 砂糖      |      | 大さじ1     |
| みそ      |      | 大さじ1と1/2 |

### 作り方

- ① 大根は皮をむき、2cm厚さの輪切りにし、十字に切り目を入れて茹でる。
- ② しいたけ、しめじ、たけのこは細かく刻む。
- ③ 鍋にごま油を熱し②を炒めて、だし、砂糖、みそを加えて練りみそを作る。
- ④ ①の大根に火が通ったら皿に載せて③の練りみそをかける。

練りみそに旬の食材を混ぜることで季節感が出ます。  
たけのこやきのこ類には食物繊維が豊富に含まれますので、整腸作用が期待できます。

| エネルギー   | 食物繊維 | 塩分   |
|---------|------|------|
| 179kcal | 5.1g | 0.3g |
| 材料      |      | 2人分  |
| エリンギ    |      | 100g |
| じゃがいも   |      | 250g |
| 人参      |      | 40g  |
| アスパラガス  |      | 50g  |
| サラダ油    |      | 大さじ1 |
| 塩       |      | 少々   |
| こしょう    |      | 少々   |
| カレー粉    |      | 小さじ1 |

### 作り方

- ① エリンギは長さを半分にし、縦にスライスする。じゃがいもと人参は5mm厚さのいちょう切りにする。アスパラガスは根元をピーラーでむき、斜め切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の具材を炒める。
- ③ 塩、こしょうで味付けし、最後にカレー粉で味付けする。

じゃがいもは厚く切ると火が通りにくくなるので、厚くならないよう注意しましょう。  
エリンギやじゃがいもには食物繊維が多く含まれます。カレー粉はどんな野菜にも合うので好みの野菜で試してみてください。



## すずちゃんのフレイクタイム (旬の食材編)

### 『4月の旬の食材：サワラ』

#### ☆春の代表的な魚：サワラ

魚偏に春と書く、まさに春の代表的な魚であるサワラは出世魚で、50cmくらいまでをサゴシ、70cmくらいまでをヤナギ、それを超えるとサワラと呼ばれます。年中回遊しているため産地によっては旬が異なり、駿河湾では10月～11月、瀬戸内海では3月～5月といわれます。また九州、関東、山陰等でも1～2月に漁が行われ、この時期に揚がるものを「寒鱈」と呼んでいます。産卵を5～6月に行うため、夏場は味が落ちてしまいます。食べるならこの時期は避けた方が良いでしょう。

サワラ属の特徴はサバ科にしては体が細長くて平たく、腹びれが小さいことなどです。

#### ☆サワラの栄養成分

味はあっさりした上品な味で、コレステロールを取り除くEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く、血栓の予防やガンの生成抑制の働きもあるといわれます。カリウムを豊富に含むので高血圧の予防にも役立ちます。

サワラは身質がやわらかく、淡白で上品な白身の魚です。鮭ねたとしても最高ですが、大変身割れしやすいので注意しましょう。くせのない上品な白身は、照り焼きや西京漬けにするとおいしく召し上がれます。旬の時期

に新鮮なものが手に入ったら刺し身にするといいでしょう。ただし鮮度落ちが早いので、締めてから24時間以内でなければ刺し身には適しません。臭みをとるには、皮目に火をしっかりと通すことが大切です。また酒を加えて煮ると臭みを抑えられます。



# 薬剤師からのミニ情報

## 花粉症



現在日本人の約25%が花粉症と言われています。アレルゲンとなる花粉はスギ花粉が最も多く、樹木ではヒノキ花粉、その他ブタクサ、ヨモギといった雑草も花粉症の原因となります。また、1種類の花粉だけでなく複数の種類の花粉に反応する人が多いようです。春はスギ、ヒノキなど、初夏から秋にかけてはカモガヤ、オオアワガエリなどのイネ科の花粉、夏から秋にかけてはブタクサ、ヨモギなどのキク科の花粉が主となります。

### 主な治療薬

#### ○メチルエーター遊離抑制薬：インタール、リザベン、アレキサール等

花粉が体内に入った時、ヒスタミンやロイコトリエンなどのアレルギー反応に関与する化学伝達物質などを抑える薬です。効果が出るまでに2週間ほどかかるため、早めに使用を始める方がよいでしょう。

#### ○抗ヒスタミン薬：ザジテン、ニボラジン、アレグラ、アレジオン、ジルテック、タリオン、アレロック、クラリチン等

ヒスタミンの作用をブロックする作用があります。わりと即効性があるため症状が出てから使われることが多い薬です。最近の薬は昔のものに比べて眠気など出にくくなりましたが、人によっては眠気や口の渇きが気になることもあります。

#### ○血管収縮薬：コルタイジン、トーク等

鼻に噴霧する点鼻薬で、粘膜の血管を収縮させて粘膜の腫れを取り除くことで鼻詰まりに効果を示します。使い過ぎると鼻詰まりがひどくなることもあるので注意が必要です。

#### ○副腎皮質ステロイドの含まれる薬：セレスタミン等（内服薬）

#### リノコート、アルテシン、フルナーゼ、ナソネックス、アラミスト等（点鼻薬）

炎症を抑える力が強く、主に症状がひどい時に使われます。内服薬、点鼻薬、点眼薬などがあります。点鼻薬や点眼薬は全身への副作用は少ないですが、使用にあたっては医師の指示を守ることが大切です。

花粉症の症状がひどい方はマスクなどで普段から対策する他、上記のような薬を活用することで花粉症とうまくつき合っていきましょう。

★次回のテーマは、内臓脂肪を予定しております。

### お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>