

下痢が続く場合には！

下痢とは？

液状・泥状・軟便など水分量の多い便のことであり、**急性下痢**と**慢性下痢**に分けられます。

急性下痢とは：急に発症し多くは腹痛や吐き気を伴い、2.3日から1週間以内に治まります。原因としては、暴飲暴食、早食いなどの消化不良、冷たいものの飲みすぎや、感染性の下痢(食中毒・ノロウイルス・胃腸炎など)があります。

慢性下痢とは：2週間以上続く下痢のことを言います。原因としては、不規則な生活や睡眠不足、ストレスが原因の**過敏性腸症候群**の場合があります。また特殊な病気—**炎症性腸疾患（クローン病や潰瘍性大腸炎）**でおきる場合もあります。炎症性腸疾患の場合には、下痢のほか粘液や下血、発熱、および体重減少を認める事があります。国が難病に指定している疾患であり—早期に診断して治療を受ける必要があります。

下痢が続くときの対処法は？

- ・ 安静にして体をあたためる
- ・ 冷たい物、スパイス類、炭酸飲料、カフェイン、アルコール、油脂分の多い料理やお菓子は腸への刺激になるので食べない
- ・ 消化が良くあたたかい物を食べる
- ・ 1回当たりの食事量を少なくする
- ・ 牛乳などの乳製品は摂取しない
- ・ 規則正しい生活をする
- ・ **下痢の時は水分が失われるので脱水に注意しましょう。**
常温に戻したスポーツ飲料を飲むと良いでしょう。

下痢の時の食事は…

おかゆ、よく煮たうどん、いも類、豆腐、白身魚、バナナ、ささみ、半熟卵、味噌汁、野菜スープなどの消化の良いものを食べると良いでしょう。

飲み物は…

常温のリンゴジュース、番茶、ほうじ茶などを飲みましょう。

下痢が続く場合には、専門医を受診しましょう！

また、症状がなくても年に1度の大腸カメラをお勧めします！