



胃腸の悩みは身近な問題で「おなかの調子が悪い」という表現をよく耳にします。しかし、程度によっては飲食や日常生活の行動が制限されるだけでなく、心理的負担も大きいものです。日頃の体調不良を少しでも早く改善されるよう対処法を知っておきましょう。

こんな時は すぐ受診しましょう！
速やかな治療が必要な場合があります

- 経験したことがないような激しい下痢
- 便に血が混ざっている
- 下痢以外に吐き気や嘔吐・発熱もある
- 排便後も腹痛が続く
- 症状が悪化している。または改善の気配がない
- 脱水症状がある（尿が少ない・出ない、口が異常に渴く）
- 同じものを食べた人も同時に下痢になった
- 小さなお子さんや高齢者、持病（心臓病・糖尿病・腎臓病など）がある方は、これらに当てはまらなくても早めに受診しましょう。

受診の時、医師に伝える事

- いつから下痢が始まったのか
- 下痢以外の症状があるか
- 1日何回トイレに行くか
- 腹痛の有無とその程度、部位、種類
「シクシク・キリキリ」と表現することもあり、人それぞれ痛みの感じ方は違います。何もしなくても痛いのか、動くと痛いのか、食後が痛いのか、空腹時が痛いのか、押すと痛いのか、手を離すと痛いのか、周期的に痛いのかなど。
- 思い当たる原因（海外旅行や外食、普段あまり食べないものを食べた）
- トイレに行きたくなる特定の状況（電車に乗る、本屋に入る、人前で話すなど）
- 市販薬やサプリメントを使用したかなど
いい忘れられないようお薬手帳に書き留めておきましょう。



ポイント

水分を十分に補給し、消化の良いものを食べるようにしましょう。

下痢をしているときは体内の水分と電解質（特にナトリウムとカリウム）が失われるのでその補給が大切です。スポーツドリンクや経口補水液などを、少しずつ飲むようにしましょう。炭酸飲料やコーヒー、アルコール類は刺激となるので控えましょう。



薬剤師や管理栄養士にご相談ください

消化吸収が良いもの

おかゆ・重湯・やわらかく煮込んだうどん・みそ汁・ポタージュスープ・りんごのすりおろし・茶わん蒸し（具なし）湯豆腐など



消化吸収が悪いもの

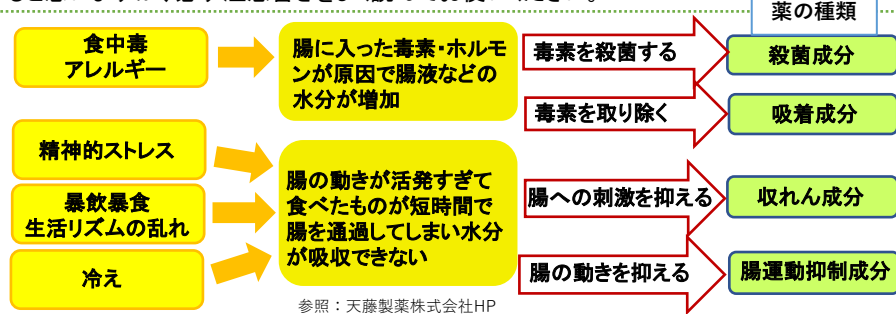
脂肪の多い肉や魚・そば・ラーメン・玄米や赤飯・生野菜や海藻・菓子パン・ケーキなど



参照：一般社団法人日本臨床内科医会
わかりやすい病気のはなしシリーズ42「下痢の正しい対処法」

下痢のお薬

下痢の薬にはいくつかのタイプがあります。医師が処方する薬としては、腸の動きを抑える薬、腸への刺激を抑える薬、便の中の水分を吸い取って便を固める薬、ビフィズス菌等の整腸薬などです。下痢の原因に応じて使い分けられています。各家庭の常備薬（市販薬）も用意しているとありますが、必ず注意書きをよく読んでお使いください。



「下痢を薬で止めてはいけない」という誤解を生みやすい情報があります。確かに、食中毒や細菌感染が原因の下痢では、安易に下痢を止めるべきではないケースもあります。しかし、1日に頻回に下痢をすることで脱水状態に陥り危険な状態を招きかねない場合は、下痢止めなどの薬も適切に使い、しっかり対応したほうが良いでしょう。かかりつけ薬剤師にぜひご相談下さい。



かんたん おいしい からだに良い

調剤薬局の管理栄養士メニュー

はんぺんのさけとチーズのはさみ焼き



- 【材料2人分】
- ・はんぺん 1枚
 - ・生さけ 50g
 - ・とろけるチーズ 1枚
 - ・のり 4枚
 - ・大葉 1枚
 - ・バター 10g
 - ・しょうゆ 小さじ1/2
 - ・酒 小さじ1/2

コメント

- 【1人分】
【作り方】 ●エネルギー143kcal ●塩分1.3g
- 1 耐熱ボールに生さけとAを入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで約2分間加熱する。火が通ったら皮や骨を除いてほぐす。
 - 2 大葉を刻み①と混ぜる。
 - 3 はんぺんととろけるチーズは三角に4等分に切り、側面に切り込みを入れる。とろけるチーズと②を挟み、のりを巻く。中身が出ないように浅く斜めに爪楊枝で留める。
 - 4 フライパンにバターを溶かし、③の両面をこんがりきつね色に焼く。

はんぺんは魚のすり身を原料として山芋や卵白などを加えふんわりさせた練り食品です。おでんのイメージが強いはんぺんですが、高齢者の介護食から離乳食など活用範囲も広く、いろいろなアレンジができる食材でもあります。今回は、旬のさけと大葉・チーズを入れてバターで焼くというレシピです。おつまみにもお弁当にも最適です。さけは加熱しすぎるとパサついてしまうので、火の通りを見て、程よく調節するのがポイントです。はんぺんに塩分が含まれているので、レモンやカボスを絞っても美味しくいただけます。

作成者：管理栄養士 赤嶺 沙緒里