

### 下痢～

川崎幸クリニック院長 杉山 孝博

食べ物が体に取り入れられると、唾液、胃液、膵液、胆汁などの液体が加わって消化吸収が行われたあと、ドロドロした状態で大腸に送られます。大腸で7～8割の水分が吸収された後、通常便として排泄されます。

下痢とは、排便中の水分量が異常に増加した状態をいいます。便に含まれる水分の量が60～80%であれば正常便、80～90%で軟便、90%以上であると水様便となり、この水様便が一般に下痢と呼ばれます。

下痢は、不快感・腹痛・全身倦怠を伴い、排便の苦痛や排便回数が多くなるためつらい症状ですが、一方では、腸管内で病気を起こしている細菌や有害物質を強制的に素早く体から排泄する仕組みであると考えられます。

また、「下痢しているときは、消化も吸収もできない状態であるので、食べたり飲んだりしてはいけません」というシグナルととらえることができます。

下痢に関する分類は、教科書的には発症機序（病気の発症する仕組み）により細かく分類されていますが、ここでは、身近な病気・症状として、急性期と慢性期の2つに分けて考えてみます。

#### (1) 急性期の下痢

風邪が流行する季節には、下痢の患者が増えます。急に腹痛、水様下痢、全身倦怠、微熱などが出て、下痢止めの薬や消化のよい食べ物をとっても、下痢が止まらなくなります。下痢の原因は、ウイルス性腸炎がほとんどです。サルモネラや腸炎ビブリオといった細菌性腸炎と比べて、全身状態は悪くならないのが特徴です。

しかし、食べたり飲んだりすると、約30分後にきりきりとした腹痛と水様下痢が繰り返されます。薬を飲んでもそれが刺激になって下痢をします。つまり、食べた回数、飲んだ回数の合計が下痢の回数となります。下痢のときの飲食は苦痛を増すだけです。

結局、消化も吸収もされないの、絶食するのが最も良い治療法です。水分を補うために500ml程度の点滴をすると体がずいぶん楽になります。

24時間絶飲食を守ると下痢はほとんど止まります。それから、水分・粥あるいはヨーグルトなどを少量からとるようにします。

胃のもたれ感、腹痛や軟便が出るようであれば、もう少し絶食を続けます。最終的には空腹感が強くなって普通に食べられるようになります。

下痢したため体重が数キログラム減少しても、必ず体重が元に戻りますから心配ありません。

#### (2) 慢性期の下痢

精神的なストレスなどで大腸の蠕動〔ぜんどう：微弱でリズムカルな収縮〕が活発になります。便が大腸内を急速に移動し、水分の吸収が間に合いません。これが過敏性腸症候群で、体重減少などがなく、下痢と便秘を交互に繰り返すことが特徴です。慢性下痢では、大腸癌や潰瘍性大腸炎など重大な疾患が原因となっている場合もあるので注意が必要です。粘液や血液の混じった便・黒色（タール）便・臭いの強い便などの場合は、特に詳しい検査をしなければなりません。

