

ハロー通信



NO. 20
2007. 5月

発行元：えひめ保健企画/若水ハロー薬局・松山ハロー薬局

暖かくなってきましたね、これからの季節は食品なども傷みやすく注意が必要です、今回のテーマは「下痢・食あたり」です。症状や予防法などについて紹介しています。

<下痢とは>

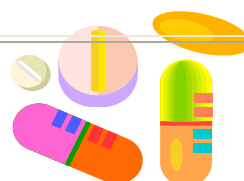
便の水分量が増して泥状～水様になった状態をいいます。多くの場合、排便の回数も増えてきます。数日で治る軽い下痢の場合は心配ありませんが、血便・粘液混じりの便、激しい腹痛・発熱・脱水症状・体重減少、下痢が長く続くなどの症状のあるときは、医師の診察を受けましょう。



<下痢の種類>

下痢は、その持続の程度によって、急性と慢性に分けられます。急性の下痢は、腸の感染症によることが多く、その他に暴飲暴食、ストレスなどで起こります。慢性の下痢は、小腸や大腸の病気などで起こります。

急性下痢	感染性	腹痛や発熱、吐き気、嘔吐をよく伴う。下痢便に血液などが混ざったり、腐ったようなにおいがする。細菌、ウイルスによる食中毒などが原因。 (コレラ、サルモネラ、カンピロバクター、大腸菌 0-157 など)
	非感染性	突然の腹痛とともに下痢が起こる。暴飲暴食、寝冷え、特定の食品に対するアレルギー反応、乳糖不耐症、精神的ストレスなどが原因。
慢性下痢	機能的	3週間以上下痢が続いたり、再発を繰り返す。過労や睡眠不足、不規則な食生活、排便時間、対人関係や仕事上のストレスが原因。過敏性腸症候群であるケースもあります。
	その他	がんやポリープ、潰瘍性腸炎など腸の病気や、肝臓や膵臓の病気、アレルギー性の病気、糖尿病などが原因。



<安易な下痢止めの使用にご注意>

下痢は、有害物質を排除する自己防御反応の場合もあるので、下痢止めの使用は安易に行うのではなく、慎重に対応する必要があります。

<下痢予防に>

暴飲暴食を避け、日頃から乳酸菌食品、食物繊維などの摂取で腸を元気に保ち、栄養バランスの良い食事をとり、体力と抵抗力をつけておくようにしましょう。日頃から、おなかを冷やさないように注意し、睡眠と休養をしっかりと、ストレスや疲労をためないようにしましょう。体調が悪いときは、脂っぽい食事や刺激物、アルコールを避けましょう。



<小さいお子さんのお世話に>

- ・下痢を繰り返すと、体から水分が失われてしまいます。十分水分を補給するようにしましょう。おっぱいやミルクが飲めるようでしたら、心配ありません。少しずつ飲ませてあげましょう。その他、薄めたお茶、イオン水など少量ずつ飲ませてあげましょう。ジュースや牛乳は避けたほうがよいです。
- ・食事は柔らかく、消化の良いものを。野菜スープやおかゆ、柔らかめのうどんなどを少しずつ食べさせてあげましょう。
- ・オムツをしている子どもは、下痢をしているとお尻がかぶれやすくなります。こまめにオムツを替えたり、お尻をぬるま湯などで洗ってあげましょう。
- ・感染性の下痢もあります、手洗いをしっかり行い、タオルや洗面器は別にして感染を予防しましょう。



<食中毒とは>

食中毒は、その原因によって、細菌性やウイルス性、自然毒食中毒等に大別されます。食中毒の直接の原因は、飲食物などに含まれていた有害・有毒な原因物質を摂取することにより起きますが、その原因物質が直接、毒物として作用する場合と、微生物が原因で、その増殖により消化管の感染症を発症する場合があります。梅雨など高温多湿となる夏場に、最も食中毒の発生件数が多く、このほとんどは細菌性食中毒です。しかし他の季節でも、冬場にノロウイルスが原因の食中毒が多く発生したり、また、キノコやフグなどによる自然毒食中毒は、それぞれその食材の旬にあたる秋から冬にかけて多く発生しています。



<食中毒予防に>

食中毒の予防は、「細菌を付けない・量を増やさない・殺菌する」が3大原則です。

- ・手から食品に細菌が感染しないよう、トイレの後、調理前、食事前などに十分に手を洗い、洗った後は、ペーパータオルや清潔なタオルで拭きましょう。
- ・野菜や魚介類などは、流水でていねいに洗ってから調理すれば、食品に付いている細菌を落とすことができます。
- ・火を通すべき食品はしっかり加熱し、殺菌しましょう。肉類などは中まで十分に火を通し、加熱したらできるだけ早く食べ、スープなどの再加熱時も、温める程度ではなく、十分に火を通し、できるだけつくり置きせず、必要量だけを調理するようにしましょう。

編集後記 ～えひめ薬害肝炎被害者を支援する会～

薬害肝炎訴訟という言葉を目にしたことがあるでしょうか？愛媛にも大阪で訴訟を起こされている原告の方がいらっしゃいます。民医連の職員が中心となり支援する会が結成され、現在会員を募集しております。ご協力よろしく申し上げます。

編集：岸（松山）