

# 旅行者下痢症

旅行者下痢症とは、海外に滞在中、あるいは帰国後1～2週間以内に発病する下痢症のことです。多くは24時間以内に4～5回以上、ときには20回以上の水様性下痢を起こし、血便や発熱がみられることもあります。治療をしなくても通常は3～5日の経過で回復しますが、1週間以上の慢性的な下痢に移行する場合があります

## （原因）

細菌やウイルス、寄生虫の病原体により起こることが多く、料理の香辛料や水の硬度など非感染性の原因のこともあります。

## （予防）

大多数は経口感染する病原体を原因としているので、予防のためには、下記のことにご注意しましょう。

## ※旅行者下痢症予防のための注意点

	危険	安全
食品	生の魚介類、非加熱の肉、サラダ 非加熱の乳製品、アイスクリーム 皮の剥かれた果物	熱の通った食事、調理された野菜 皮の剥かれてない果物
飲み物	水道水、氷、未殺菌の牛乳	ミネラルウォーター（炭酸入りのほうが安全）、煮沸水、瓶入りや缶入りの飲料
食事をする場所	屋台、現地の人ばかりの食堂	ホテルのレストラン 外国人旅行者の多い食堂

## （現地で発病したときの対応）

### 1 水分補給と食事が大切です。

軽度の下痢であれば消化の良い食事を摂取し、水分を多めに補給します。脱水症を起こさないようにすることが重要です。水分の補給に当たっては経口補水液が効果的です。現地の薬局でも入手できます。

### 2 薬剤の服用について

下痢の回数が、多い場合は、下痢止めや抗菌薬などの服用をしますが、必ず医師の指導に従ってください。改善しないようであれば、現地の医療機関を受診してください。ただし、脱水症状や腹痛などが続く場合は、早めに受診してください。