

お薬のしおり

下痢について No.70 (H19.7)

東京医科大学病院 薬剤部

夏場は冷たい食べ物や飲み物を摂ることが多くなり、お腹がゆるくなることが多いと悩んでいる人もいます。普通、便は60～90%の水分を含んでいます。その水分がおおよそ90%を超えると便の形が保てなくなり、下痢・軟便となります。通常、食物の消化・吸収は小腸で、水分の吸収は大腸で行われますが、そこで水分の吸収が妨げられたりすることで下痢になります。原因としては、食物や医薬品によるもの、腸内での食物の吸収不良や便の通過速度によるもの、心理的原因によるもの、腸の疾患によるもの、感染症によるものなど、さまざまなことが挙げられます。下痢は、比較的短期的な急性下痢と、2週間以上続くような慢性下痢とに分けられます。急性下痢は感染症によるものや、暴飲暴食、寝冷えなどにより起こります。慢性下痢は、腸管の炎症性疾患が原因となっていることもあります。

◎便の通過速度：便は大腸にとどまる時間が短いと、きちんと水分が吸収されず、やわらかい便になってしまいます。胃や腸の部分的な切除等の医学的処置や、下剤の服用により便の腸内の通過速度は速くなります。

◎浸透圧性下痢：血液中に吸収されない物質が腸内に水分を保持したまま残ることによって起こります。制酸剤や緩下剤として使用されるマグネシウム含有医薬品を使用したりすると起こります（これは下剤としての作用でもあります）。一部の豆類・果物類や菓子類に含まれているある種の糖分も多量に摂取すると便がゆるくなることがあります。また、乳糖を消化することができない乳糖不耐症の人が牛乳や乳製品を摂取すると下痢をしますが、これも浸透圧性の下痢症です。原因となる食品・医薬品の摂取をやめると、症状は改善します。



◎分泌性下痢：腸が電解質（塩化ナトリウムなど）と水分を過剰に便中に分泌することにより起こります。ウイルスや細菌が感染して腸内で毒素を産生することにより、このような分泌過剰が起こることもあります。

◎滲出性下痢：大腸粘膜が炎症を起こし、体液やタンパク質などを分泌し便の水分量などを増加させます。腸管の疾患が原因となり起こることが多い下痢症状です。

下痢というのは症状であり、食物の不注意や感染症による下痢の多くは自然に回復します。しかし、あまりにも頻回の下痢は脱水症状を引き起こします。幼児や高齢者、体力の低下している人では、大量の体液と電解質が失われると、不整脈や場合によっては失神などの症状を起こしてしまうことがありますので注意が必要です。下痢を止めるための治療（対症療法）に使用されるお薬は、作用によりいくつかに分類することができます。原因となる物質や感染性細菌類、毒素を吸着し、炎症を起こした部分を覆って保護する吸着・収れん剤（薬品名：タンニン酸アルブミン、次硝酸ビスマス、アドソルビンなど）、腸管の過剰な運動を抑える消化管運動抑制剤

（薬品名：ロペミンなど）と、腸内での細菌による異常発酵を抑える作用と穏やかな消化管運動抑制作用をもつお薬（薬品名：フェロベリンなど）があります。また、腸内細菌を良好な状態に整える整腸剤（薬品名：ビオフェルミン、ラックビーなど）も補助的に使用されることがあります。



下痢の治療は、原因となる物を取り除く、あるいは基礎疾患を治療することが大切になります。また、下痢は有害物質を外に出そうとする生体の防御反応であり、安易に抑えてしまうのは良くないと考えられています。対策としては、スポーツ飲料、温かいお茶やスープなどを摂って水分・電解質を補給して、脱水状態にならないようにしましょう。症状が長引く場合はかかりつけの医師、薬剤師に相談しましょう。