

消化器内科医が解説

下痢は体からのSOS

その原因と正しい対処法、
医師が教える「危険なサイン」

下痢は単なる不調ではありません。
体が発する「防御反応」や「警告」です。



下痢の正体は「水分の異常」



メカニズム：腸内の水分吸収が不足、または分泌が過剰。



定義：便に含まれる水分が異常に分が異常に多くなったシステムエラー。

原因① 感染症：排出という「防御反応」



ウイルス性（ノロ・ロタ）
冬に流行・激しい嘔吐



細菌性（食中毒）
サルモネラ・O-157など



寄生虫
海外旅行・衛生環境

重要：病原体を外に出そうとする戦いです。無理に止めることはリスクになります。

原因② 生活習慣の負担

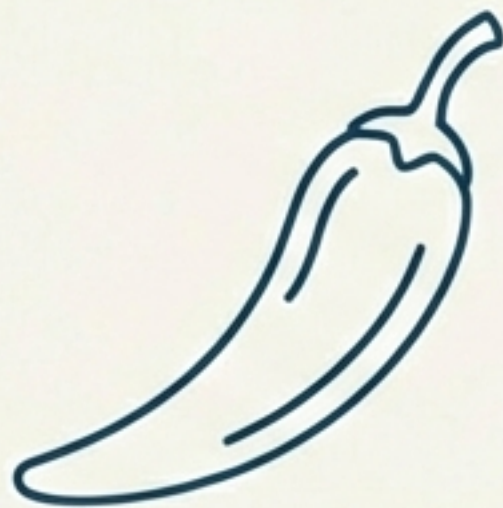
これらは「日常の見直し」で改善できる一時的な要因です。

アルコール
(粘膜刺激)



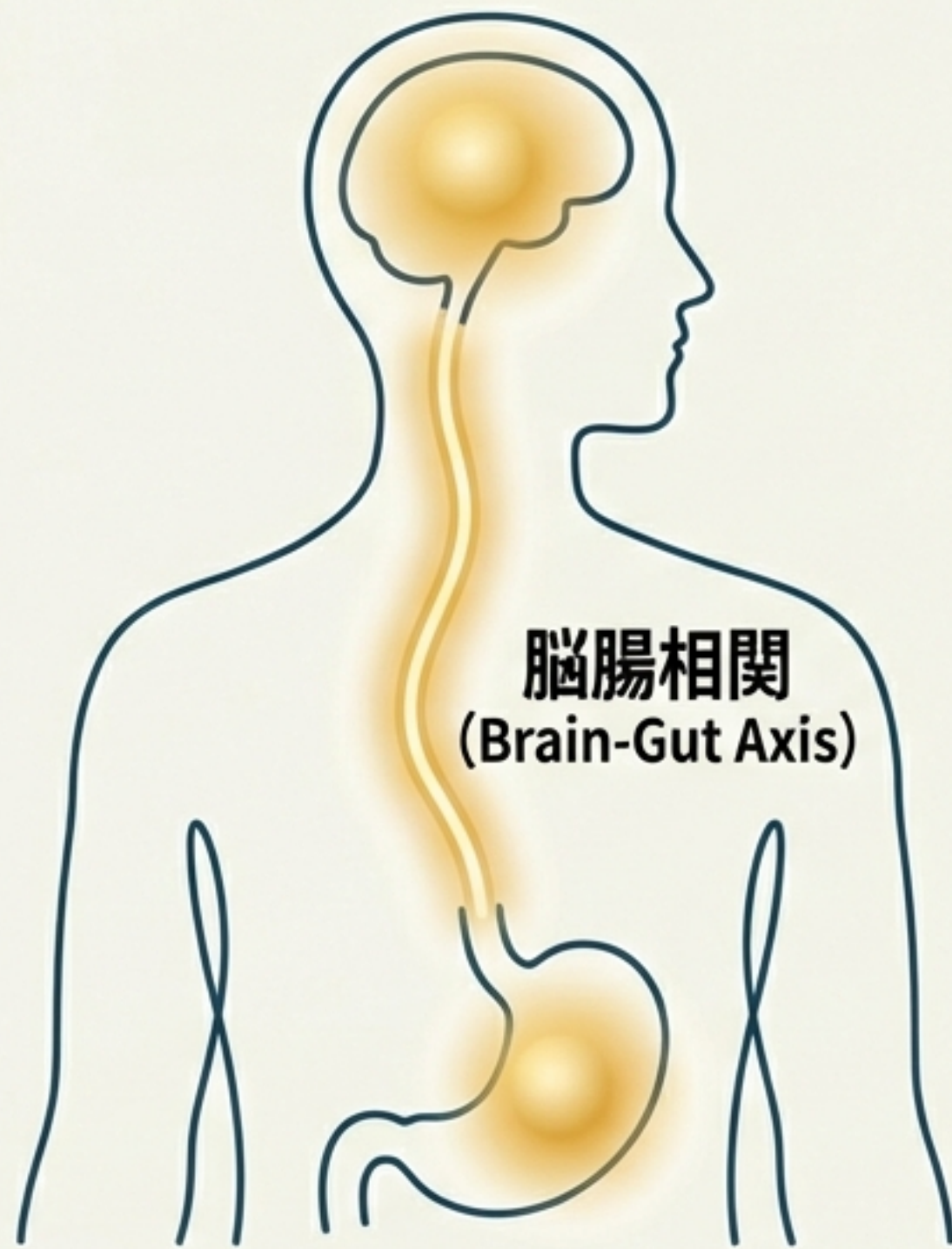
冷え
(血流低下)

刺激物
(過剰な動き)



不規則な生活
(自律神経)

原因③ 脳腸相関（ストレス）



脳のストレスは瞬時に
腸へ伝わります。

過敏性腸症候群（IBS）：
検査で異常がないのに、
緊張や不安で症状が出る病気。

原因④ 隠れた病気・薬・体質

下痢
(Diarrhea)

薬の副作用
(抗生物質など)

消化酵素の異常
(慢性膵炎)

アレルギー・乳糖不耐症

ただの下痢だと思っていたら、
実は薬や隠れた病気が
原因のこともあります。

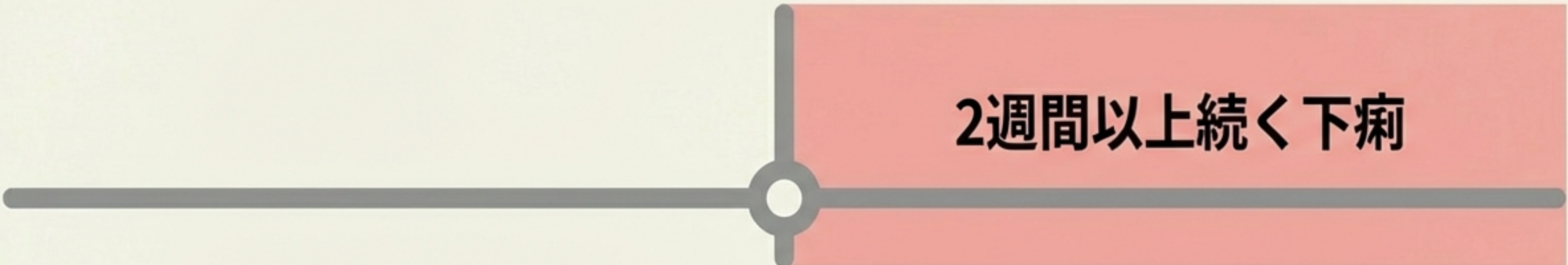


急性：見逃してはいけない「危険なサイン」

- ✓ ・ 高熱（38℃以上）
- ✓ ・ 血便（赤い血、または黒いタール便）
- ✓ ・ 激しい腹痛（動けないほど）
- ✓ ・ 脱水（尿が出ない、意識がぼんやり）

これらの症状がある場合は、迷わず医療機関へ。

慢性：「元気だから大丈夫」は禁物



2週間以上続く下痢

Day 1

2 Weeks

📋 隠れたリスク：炎症性腸疾患、大腸がん、甲状腺機能亢進症

👂 注意：痛みや食欲不振がなくても、体重が減少している場合は重大なサインです。

下痢止め薬は使っていいの？

感染性



ウイルス・細菌
の場合はNG。
毒素を閉じ込め
てしまいます。

ストレス・生活習慣



使用可能ですが、
根本治療ではあ
りません。

自己判断せず、医師・薬剤師に相談を。

ホームケア①「水」ではなく「電解質」を

- 📋 下痢で失われるのは水分だけではありません。ナトリウムやカリウムも流出します。
- 👤 経口補水液（OS-1など）を、少しずつこまめに飲むのがコツです。



水 (Water)



電解質 (Electrolytes) → 推奨

ホームケア② 腸を休ませる食事

📋 基本は「消化が良く、温かいもの」。調理法は煮る・蒸すを選びましょう。



YES (腸を休ませる)

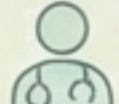


NO (腸を刺激する)

決定的な診断：内視鏡検査（大腸カメラ）

 血液検査や便検査に加え、カメラ
 で直接「腸の中」を見ることで
確定診断が可能です。

→ 発見できる病気：大腸がん、
 ポリープ、炎症性腸疾患

 特に「元気なのに下痢が続く」
 場合、内視鏡検査が原因特定の
鍵となります。



消化器内科の専門医を受診する理由



高い専門性
(消化器全体を網羅)



的確な治療計画
(生活指導含む)



再発予防
(根本原因の解決)

単なる薬の処方だけでなく、トータルサポートで快適な生活を取り戻します。

繰り返さない体づくり

生活習慣、メンタル、腸内環境。この3つのバランスが基本の予防策です。



一人で悩まず、専門医へ

下痢は「恥ずかしいこと」ではありません。
身体からの大切なメッセージです。

「3日以上続く」「痛みが強い」「不安がある」
場合は、いつでもご相談ください。

**早期発見・早期治療が、
あなたの健康と安心を守ります。**

