



# Noto Sans JP

## 脂っこい食事と下痢の真実

メカニズムを知り、「食べる喜び」を取り戻す



その腹痛は単なる「食べ過ぎ」ではありません。  
体からの重要なサインを読み解く。



# 焼肉、揚げ物、クリームパスタ... 楽しい食事の直後に訪れる「急降下」

クリニックでよく聞かれる  
悩み：「脂っぽいものを  
食べると、すぐにお腹が  
ゆるくなる」



揚げ物



焼肉



洋食 (クリーム・バター)



中華 (ラード)

これは体が脂質の処理に苦戦しているSOSサインです。

# なぜ「脂質」だけが特別なのか？

水と油の関係



炭水化物やタンパク質と異なり、脂質は水に溶けません。

消化液（水溶性）と混ざりにくいため、特別な「処理工程」が必要。

消化に時間がかかり、胃腸への滞在時間が長くなります。

# 消化のチームプレー：胆汁とリパーゼ

## Player 1: 胆汁 (Bile)

役割：乳化（洗剤のような働き）  
脂を細かい粒にして、水と混ざりやすくする。



## Player 2: リパーゼ (Lipase)

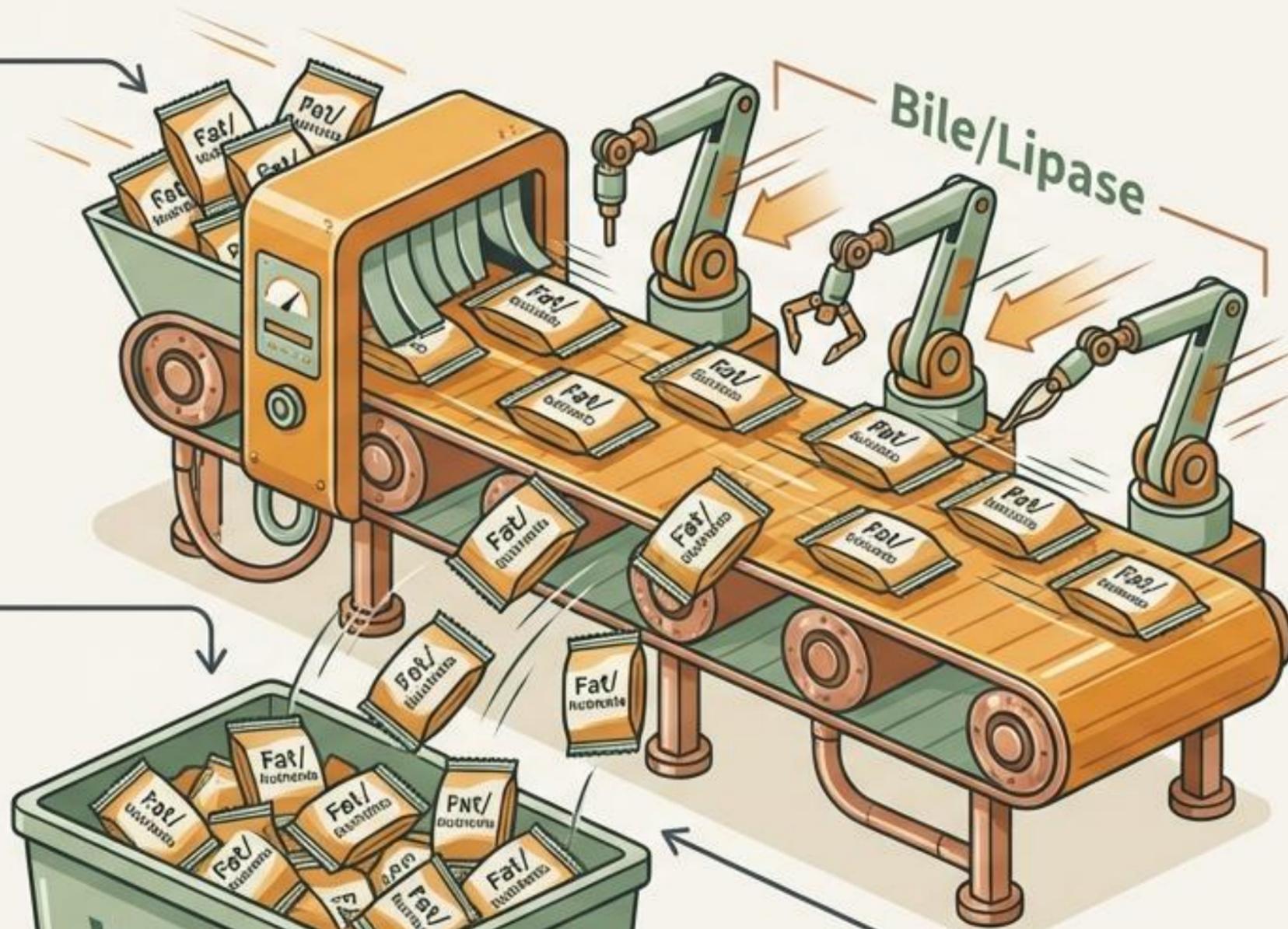
役割：分解（ハサミのような働き）  
膵臓から分泌され、細かくなった脂を分解して吸収可能にする。

この2つの連携がスムーズにいかないと、脂質は吸収されません。

# システムオーバーロード：下痢が発生するメカニズム

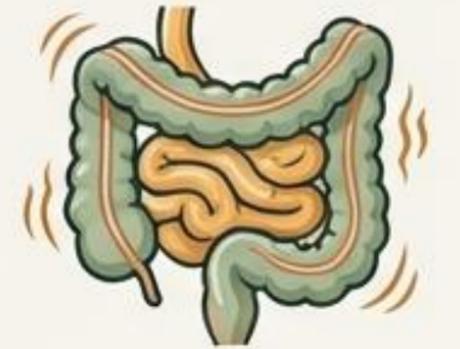
## 1. 入力過多

大量の脂質、または酸化した油。



## 2. 消化不良

処理が追いつかず、未消化の脂質が腸を直撃。



## 3. 過剰な蠕動運動

刺激により腸が暴走。水分吸収不足。



## 4. 胃結腸反射

胃への刺激で大腸が動き出すスイッチが過剰作動。

# その便は「脂肪便」かもしれません

消化不良の決定的証拠をセルフチェック



Pale Yellow



Cream



Greyish White



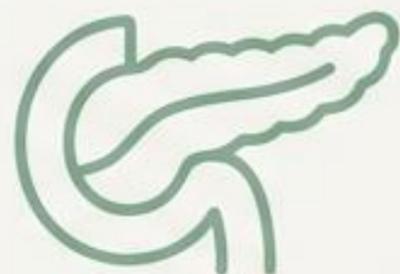
- 色：白っぽい、クリーム色、または薄い黄色
- 形状：ドロツとして粘り気がある
- 臭い：腐った油のような、普段より強い悪臭
- 水洗：便器に付着して流れにくい、または水に浮く

# 「ただの体質」と諦めていませんか？ 背後に潜む病気



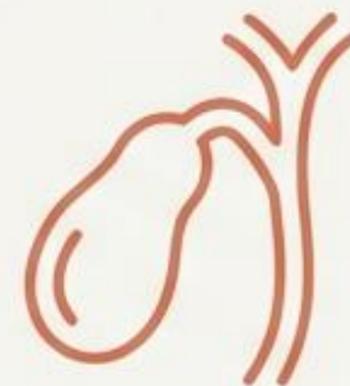
## 過敏性腸症候群 (IBS)

ストレスや「胃結腸反射」の過敏性が原因。食後すぐに症状が出やすい。



## 慢性膵炎

膵臓機能低下により、消化酵素（リパーゼ）が不足。脂肪便が出やすい。



## 胆汁性下痢

胆汁酸の再吸収不良。胆嚢摘出後の方にも多い。

# 放置してはいけない「危険なサイン」

以下の症状がある場合は、消化器内科を受診してください。

 発熱：38℃以上の熱、または悪寒がある

 血便：便に血が混じる、黒っぽい便

 体重減少：原因不明の急激な痩せ

 脱水症状：口の渇き、尿量の減少、めまい

 期間：下痢が2日以上続く、または夜間も続く

# 症状が出てしまった時の「緊急ケア」



## 1. 腸を休ませる

(絶食か、消化の良いものを少量)



## 2. 水分補給

(脱水を防ぐ。水、麦茶、経口補水液)



## 3. 避けるもの

(カフェイン、アルコール、冷たいもの)

# 予防策①：調理法と食材の「選択」を変える

✖ 控える (Avoid)

✖ 揚げる (Fry)

✖ バラ肉、霜降り肉、鶏皮

注意：酸化した油は刺激が倍増

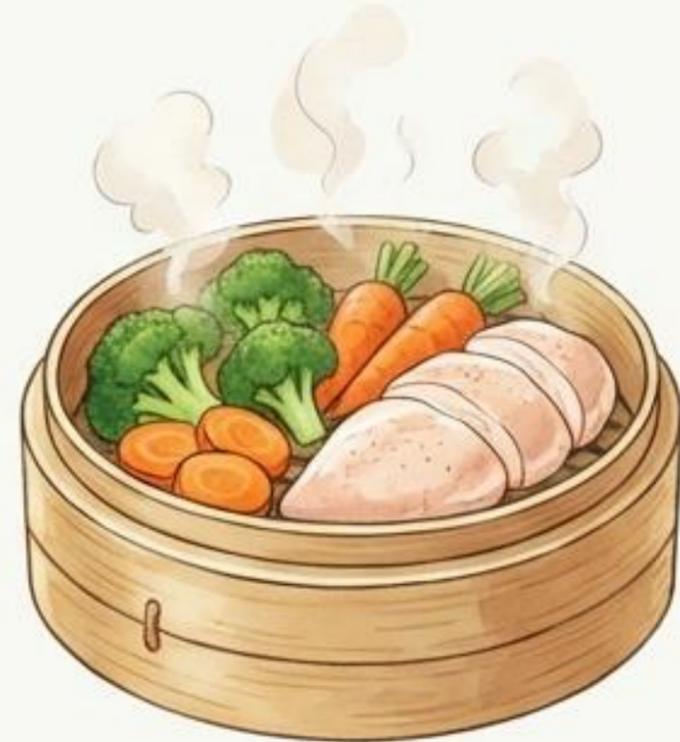


VS

✔ 推奨 (Recommended)

✔ 蒸す・煮る・グリル (余分な脂が落ちる)

✔ 赤身肉、鶏むね肉 (皮なし)、魚



## 予防策②：胃腸を助ける「食べ方」の技術



**一口30回噛む**

(唾液と混ぜ、負担を減らす)



**「冷やし」厳禁**

(消化機能の低下を防ぐ)



**腹八分目**

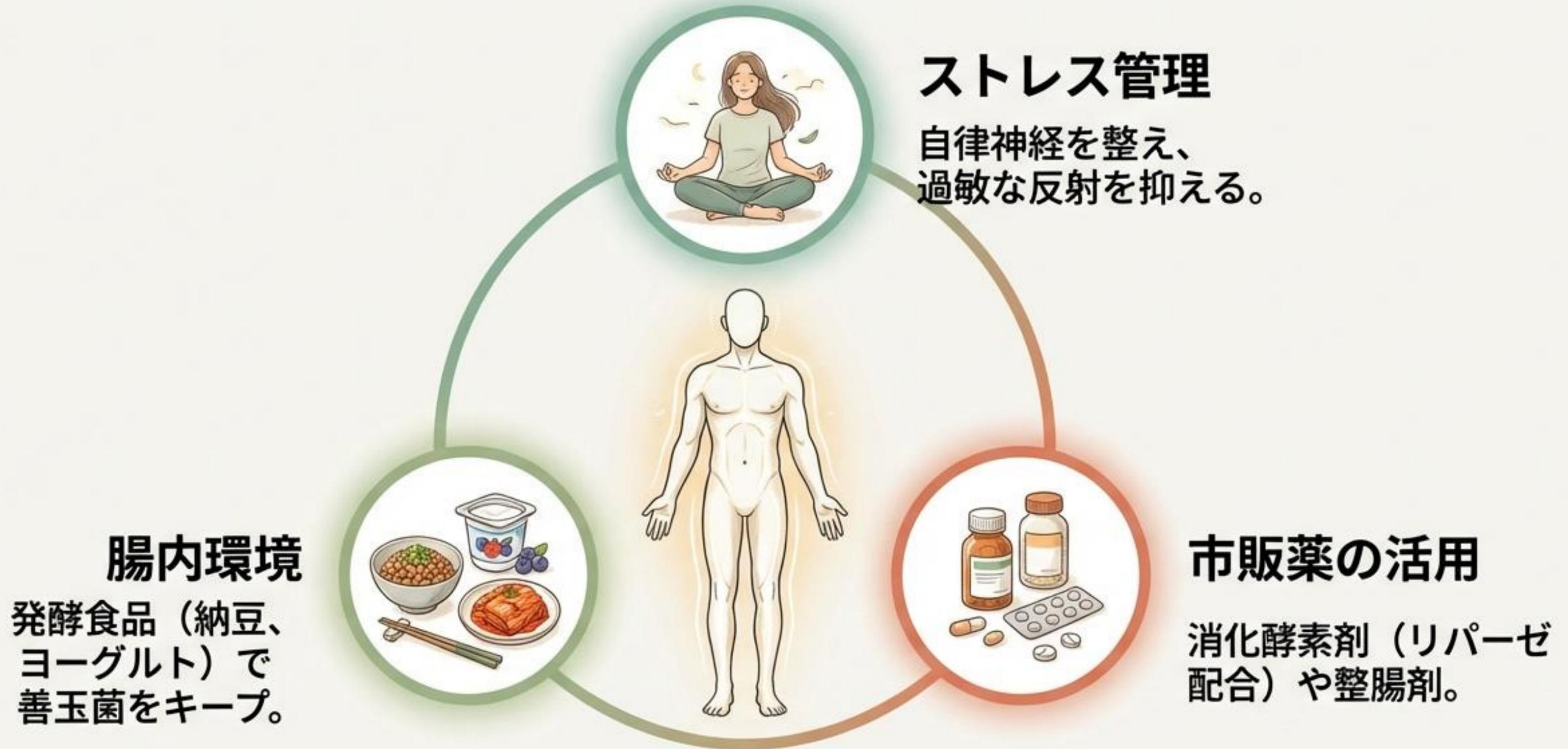
(処理能力を超えない)



**食物繊維ファースト**

(野菜から先に食べる)

# 予防策③：生活習慣と「援軍」の活用



# 本日のまとめ：脂質下痢に負けない3つの鉄則



## 1. メカニズム

脂質は消化に時間がかかる。胆汁・リパーゼの能力を超えない量がカギ。



## 2. 危険信号



「脂肪便」や「発熱・血便」は病院へ。



## 3. アクション



- ・調理は「蒸す・煮る」へシフト
- ・よく噛んで、温かいものと一緒に
- ・ストレスを溜めない

# Noto Sans JP

## 恐怖ではなく、コントロールを。



Action: 「食事日記」をつけてみましょう。  
いつ、何を食べて、どうなったか。自分の「パターン」を知れば、対策は立てられます。



正しい知識と少しの工夫で、安心して食事を楽しめる日々を取り戻しましょう。