

下痢の時の注意点

1. 軟便・下痢とは

なんらかの原因で腸の働きが過剰になった場合、腸の内容物が急速に通過するため水分の吸収が十分に行われず、便中の水分が増加して「水様便(水の様な便)」や「軟便(固形ではない、ゆるい便)」になります。

2. 水分を十分に摂取して、回復を待ちましょう

おなかを安静にすることが重要です。おなかを温め(冷やさないよう毛布を掛けるなど)、正常な日常の便にもどるまでは、消化のよい食事を心がけることが大切です。激しい下痢や、下痢が長く続くと、体内の水分・電解質・栄養分が失われます。脱水症状や栄養失調を引き起こすこともまれにあります。お腹にやさしい水分の補給を心がけてください。

3. 医療機関(保健管理センター・病院・クリニック等)を受診しましょう

4. 飲食について

刺激物や脂質が少ないものがよいでしょう。また、タンパク質には吸収されて便を固くする作用があります。以下の食品類の説明を参考にしてください。

<お腹にやさしい(消化の良い)食品類>

- ・おかゆ(コンビニでも売られています)
- ・うどん(よく煮込んでください)
- ・軟らかい野菜料理
- ・味噌汁
- ・ささみ
- ・ゼリー飲料(ウイダーinゼリー®等)
- ・スポーツドリンク(ポカリスエット®等)



普段から胃腸の調子の悪い方は、「おなかの相談日」においでください。(月1回、日時は保健管理センターの掲示板またはHPを参照してください。)

<避けたい食品類>

- ・カップラーメン
- ・食物繊維の多い食品(きのこ類・かいそう類等)
- ・香辛料の多い食品(カレー・キムチ・麻婆豆腐等)
- ・甘いお菓子
- ・脂肪の多い食品(チーズ・揚げ物等)
- ・生もの(刺身など)
- ・冷たいもの(アイス等)
- ・多く摂るとお腹がゆるくなる可能性がある则表示のあるもの
- ・コーヒー 紅茶等カフェインを含むもの
- ・アルコール
- ・炭酸飲料

