

知ってトクする栄養の話

第6回 下痢はつらいです (今年はノロウイルス感染症も大流行)



管理栄養士 山下茂子（水俣市在住）

❁ 消化器疾患と下痢などの症状

胃や腸の機能に問題があることを消化器疾患といいます。胃潰瘍や腸炎などは有名ですが、前回の安倍首相退陣時に有名になった疾患に潰瘍性大腸炎があります。大腸全体に潰瘍ができる疾患で、体調の変化が激しく、下痢や血便などが特徴です。今年大流行のノロウイルス感染症も下痢・嘔吐が激しく、腎不全から透析という最悪の状態もあります。

下痢だけでなく他の症状を伴うことも少なくありません。発熱、嘔吐、頭痛、悪寒、神経痛、筋肉痛などです。また、便に血液や未消化物が混じることがあったり、いつもとは違う臭いがすることもありますので、よく観察していただきたいと思います。

理想的とされるバナナ状の便の水分量は70～80%ですが、水分が異常に増え液状またはそれに近い状態を「下痢便」、通常より少し軟らかい状態を「軟便」、下痢便や軟便を繰り返し、腹部不快感や腹痛を伴う状態を「下痢もしくは下痢症」といっています。

❁ 下痢が起こるメカニズム

1. 水分の吸収力が低下した場合

不規則な生活習慣や精神的なストレスなどが重なると、腸の機能が低下し、水分を十分に吸収できなくなります。吸収できなかった水分はそのまま排泄されるため、水分の多い下痢の症状となります。

2. 腸の分泌液が過剰に出る場合

ウイルスなどの菌が入り込んだときや消化に悪い食べ物などをとったときに、腸は菌を早く排泄するために分泌液を過剰に出します。これによって、排泄時の水分量が多くなります。

3. 腸のぜん動運動が活性化された場合

香辛料やカフェイン、アルコールなど腸を刺激するような食べ物を取った場合に、腸内を通過させるための動き（ぜん動運動）が活発になります。この状態だと、内容物の移動が早過ぎるので腸で水分を十分に吸収できずに下痢の状態になります。

❁ 下痢を早く終わらせるには？

下痢の多くは、食事から体内に入ったウイルスや細菌、食中毒などによるものです。下痢は、原因となるウイルスなどの物質を体外へ排泄しようと、水分を含んだ便が1日に何度も排泄される状態です。何度もトイレに行つてつらいですが、無理やり薬などで下痢を止めないようにしましょう。

下痢をすると、大量の水分が失われるとともにナトリウムやカリウムなどが失われ、この状態が続くと脱水症状を引き起こします。そうならないように、水分補給が必要です。水分補給は、水やお茶より流動食（野菜スープ、みそ汁、果汁など）が適しています。理由は、水分と一緒にナトリウムやカリウムの補給ができるからです。

大半の下痢は、お腹を温めて安静にしていれば治ってきますが、激しい腹痛などを伴うときは、早めに病院に行きましょう。



🌸 下痢時の食事

下痢が激しいときには、腸を休めるために食事を抜きます。落ち着いてきたら、おかゆ、うどん、パンがゆなど消化の良いものを軟らかく煮て、食べやすく切り、少しずつゆっくりと食べて、おなかに負担が掛からないようにします。ニンジンやカブなどを軟らかくしてスープなどにして飲むのもお勧めです。

下痢が治ってきたからといって、急にいつもの食事に戻すことは避け、少しずつ普段の食事に戻していきます。天ぷらやフライなどの揚げ物は避け、ゴボウやレンコンなど食物繊維を多く含んだ野菜も胃に負担が掛かり消化が良くないので避けます。胃や腸に負担を掛けないよう、油や糖分、香辛料も避けた食事にしましょう。

🌸 良質な睡眠も重要

最近、ストレスで下痢になる人が増えています。これは、自律神経のバランスの崩れやストレスが原因で引き起こされ、過敏性腸症候群といわれています。日本人の1割が罹患(りかん)しているとされており、急な下痢や便秘が繰り返し起きたり、おならがよく出たりします。そのような方は、さらに食事に気を付ける必要があります。脂質の多い物、冷たい飲み物や食べ物、香辛料、コーヒー、アルコールなどを避けます。普段から食事や生活習慣に注意し、食べ過ぎ・飲み過ぎないで、睡眠をしっかり

取ります。腸内環境を整える食事(乳酸菌を多く含むヨーグルトなど)を心掛け、食中毒にならないようにしましょう。(食中毒になると、下痢の原因もわかりにくくなります。)

ストレスなどで消化が不十分なままの栄養素が小腸に入ると、下痢を引き起こします。そんなときは、一回の食事量を減らして食事の回数を増やし、よくかんでから飲み込むようにします。これは胃の貯留機能が低下したときや、食物の混和を助けるために行います。消化酵素剤を食前食後に分けて飲むと、混和が促進されて吸収が良くなるといわれています。また、栄養素をバランスよく摂取し、消化が良く、栄養価の高い食事を取ります。

近年増えている逆流性食道炎も過敏性腸症候群と密接な関係があります。食後すぐに横にならないようにすると、逆流性食道炎の予防になります。

なお、用心して慎重になり過ぎ、いつまでもおかゆの方がいますが、状態が良くなったら徐々に軟らかいご飯から普通のご飯に戻して、楽しい食事を心掛けてください。



(表) 消化の良い食品、悪い食品

	消化の良い食品	消化の悪い食品
炭水化物	白飯、白パン、うどん、でんぷん	黒パン、そば粉、オートミール(食物繊維が多い)、芋類、果実の多量摂取はガスを発生し、腸を刺激する
たんぱく質食品	豆腐、焼き豆腐、ゆば、凍豆腐など 白身魚(鯛、カレイ、一先、ひらめ、すすきなど)、アジ、とびうおなど	豆類(ガスが発生)、油の多いさば、いわし、さんま、にしん、鰻など。干物、薫製品、いか、たこ、かまぼこ類、貝類など。 半熟卵、生卵 牛乳、乳製品(下痢の原因)
脂質性食品	乳化された油(バター、マーガリン、マヨネーズ、ショートニングなど)	サラダ油、ごま油、オリーブ油、ラード、ヘット
ビタミン・ミネラル		ごぼう、レンコン、たけのこ、ねぎ、ふき、つわ、わらびなど山菜類、海藻類、きのこ類、こんにゃく類
嗜好品・香辛料	番茶、麦茶、薄い紅茶	アルコール、炭酸飲料、コーヒー、カレー粉、からし、生姜など

(表) 食品の胃内停滞時間

胃内停滞時間	食品 (100 g)
2 時間以内	葛湯 (200ml)、食パン、りんご、桃、大根、かぶ、半熟卵、鯛の刺身
2.5 時間以内	白飯、餅、牛乳 (200ml)、ポテト、人参、生卵
3 時間以内	うどん、かぼちゃ、さつまいも、鶏肉、カステラ、煮魚 (カレイ、鮎、アジ、キス)、牛すき焼き、ビスケット、卵焼き
3.5 時間以内	たけのこ、ピーナツ、鯛の塩焼き、昆布、かまぼこ、ゆで卵、ビーフステーキ
4~5 時間以内	うなぎ、数の子、てんぷら、豚肉、ベーコン、ロースハム
12 時間	バター

栄養士必携 日本栄養士会編 第一出版



教えて!

Q. 体に良さそうかなと、きな粉ヨーグルトを毎日食べています。大豆製品にはその他にも豆腐や納豆などいろいろな種類がありますが、何をどれくらい食べればいいですか。また、他の豆類 (小豆やエンドウ豆、金時豆など) はどうでしょうか。

A. ヨーグルトに入れるきな粉の量はどれくらいでしょうか? きな粉は大豆製品で食物繊維もあり、便秘などに良いと評判になっていますが、取り過ぎは問題です。バランスよく食べるためには 1 日に大豆製品全部で 80~100kcal 程度です。80kcal の分量は、納豆 40 g、豆腐 100 g、薄揚げ 20 g、厚揚げ 60 g、きな粉 20 g、枝豆 (さや無し) 60 g 程度で、たんぱく質は 3.7~7 g と大差があります。1 日にはいろいろな食品を組み合わせて食べることが大事ですので、評判になり始めてから、きな粉など大豆製品の摂取量が増えているのではないかと心配しています。なおヨーグルトはプレーン 100 g で 60kcal です。

小豆やエンドウ豆、金時豆などは乾燥状態で 20 g。(大豆も同量です。) 大豆以外の豆類は大豆と比べたんぱく質が少なく、炭水化物が多いうえ (糖尿病食品交換表ではご飯と同じ分類)、甘く煮て、あんやぜんざい、甘納豆として食べることが多いですから、「ダイエットや健康管理には適さない」と評判にならないのでしょうか。



このコーナーでは、栄養に関するいろんな疑問にお答えします。「いつもこんな食べ方をしているけど、いいのかな?」「それぞれの栄養素はどんなタイミングで取るのがいいというのがありますか?」など、日ごろ疑問に思っていることをメールでお寄せください。(ただし、健診結果や病態に関することなど個人特性の強い内容についてはお答えいたしかねます。)

宛て先: 熊本県国民健康保険団体連合会
保健事業支援課事業振興係
「国保くまもと」教えて! コーナー
(shinkou@kumakoku.jp)