



下痢について

冬が近付き、寒さが増してきましたので、今回は冬場に多いウイルス性の下痢などについて学んでいきましょう。

下痢とは

・**下痢とは、便の水分が増えた状態**のことです。便に含まれる水分量が多くなると、便の重量も多くなり、排便回数が増えます。排便回数は個人差が大きいのですが、**一般的には排便回数が1日3回を超えると下痢と考えます。**

急性下痢と慢性下痢について

・**急性下痢**とは、急激に起こる下痢で、2~3週間以内に治ります。**ほとんどが感染性疾患によるもの**ですが、暴飲暴食、刺激物の摂取、薬剤などで生じることもあります。

・**慢性下痢**とは、2~3週間以上にわたって続く長期の下痢で、再燃と寛解を繰り返すこともあります。感染性下痢もありますが、大半は炎症性腸疾患や過敏性腸炎、放射線障害、手術による短腸症候群などによる下痢です。

季節関連の下痢とは

・一般的に、**気温と湿度が高い夏場には、細菌性の下痢**が起きやすくなり、**気温と湿度の低い冬場には、ウイルス性の下痢**が起きやすくなります。

・**細菌性の下痢**とは、サルモネラや病原性大腸菌、腸炎ビブリオ、MRSA、ブドウ球菌などで起こる急性下痢です。**集団食中毒として発生することが多く、夏場にもっとも発生数が多いのが腸炎ビブリオ**です。

・**ウイルス性の下痢**とは、**ノロウイルス**や**ロタウイルス**、サポウイルス、アデノウイルスなどで起こる急性下痢です。特にノロウイルスやロタウイルスは**感染力が強く、抵抗力が低下していると、集団発生につながるため、注意が必要です。**

・**ノロウイルスによる下痢**は、十分に加熱していないカキなどの2枚貝を食べることによって発症することが多くみられます。下痢と嘔吐を生じますが、ほとんどの場合、2~3日で回復します。

・**ロタウイルスによる下痢**は、ウイルスが唾液や便などの排泄物から口に入り、1~3日の潜伏期間を経て発症する下痢で、米のとぎ汁のような白っぽい大量の水様便が特徴です。

ウイルス性の下痢では、**下痢便や吐物をそのままにしておくと、ウイルスが飛散し、感染を広げてしまいます。**また、**処理の際にウイルスを含んだ飛沫が舞い上がるので、マスクや手袋などで防御し、処理中は周囲に人を近づけないようにしましょう。**

下痢に用いられる止瀉薬(シジャク)

・下痢の持続によって全身状態が悪化する場合、止瀉薬が使用されますが、**細菌やウイルスによる感染症によって下痢を起こしている場合は、下痢を止めると病原菌が腸内にとどまってしまうため、一般的に使用されません。**