

地域健康情報誌 [テ・ア・テ]

Vol.27

Te・A・Te

特集

夏場の下痢 に注意!

2018

夏

社会医療法人
大雄会



夏場の下痢に注意!

夏場、気温も高くなり暑くなってくると、冷たい清涼飲料水やジュースなどの水分をたくさん摂取したりしていませんか？夏は冷たいものの摂りすぎに、夏バテや寝冷えの原因が加わり腹痛や下痢が起きやすくなります。ただし、夏バテや寝冷えによる下痢以外にも、他の病気から下痢になっている可能性もあり、一概にお腹が緩いだけでは治まらないかもしれません。今号はお腹のトラブル「下痢」について紹介します。

総合大雄会病院
消化器内科診療部長
内視鏡センター長

松山 恭士 医師



下痢症とは

下痢は厳密な定義はありませんが、水分量の多い液状又はそれに近い泥状の便で、一日3回以上の排便がある場合を目安に「下痢」と判断されます。

夏に多い細菌性下痢

下痢には大きく分けると“**感染性下痢症**”と“**感染性以外の下痢**”に分けられます。感染性下痢症の中で最も多い原因はウイルス性であり、代表的なものとしてロタウイルスやノロウイルスが挙げられます。他には細菌性下痢があり、一般的にウイルス性よりも細菌性の方が症状は強く出ます。

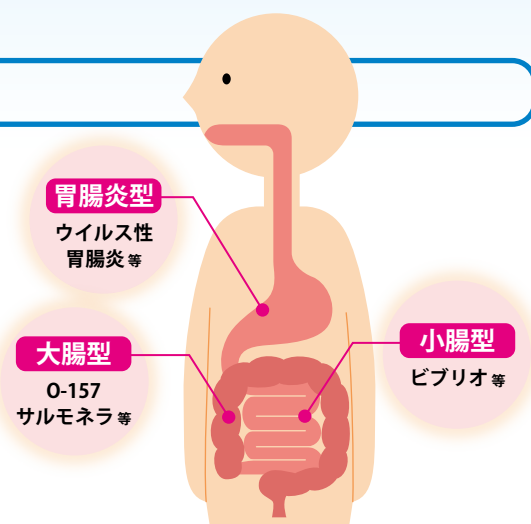
下痢は時期も重要であり、食中毒は夏と冬に増加し、一般的に夏は細菌性、冬はウイルス性のものが多くなります。



感染性下痢症とは？

下痢が起こる部位として胃腸炎型（ウイルス性胃腸炎等）、小腸型（ビブリオ等）、大腸型（腸管出血性大腸菌感染症O-157、サルモネラ等）に分けられます。

ビブリオは夏季に多く、魚介類の生食や汚染したまな板などから感染します。サルモネラ菌は食肉類や卵、マヨネーズなどが原因となり夏季が多いです。また、大腸型は便に血が混ざることがあり重篤化しやすいという特徴があります。



感染性以外の下痢

感染症以外が原因となる下痢は粘膜障害が原因となる炎症性腸疾患や食中毒、過敏性腸症候群、薬剤が原因となる下痢などが含まれます。

炎症性腸疾患とは指定難病に含まれるクローン病や潰瘍性大腸炎といった疾患です。特徴として1週間以上続く発熱、腹痛、下痢、血便があります。

感染性下痢症の予防と対策

感染性下痢症の予防は、第一にウイルスや細菌の感染を防ぐことが重要です。特に夏場など気温と湿度が高いと細菌が増殖しやすいので、毎日の衛生管理をしっかりとこないましょう。



- 1 生肉や魚、卵などを取り扱う際には、台所周りを清潔に保つため、手洗い・うがいを徹底する。
- 2 食品の保存方法に気をつけ、お弁当などは菌に強い梅干などを入れるなどして工夫をする。
- 3 ウイルスは熱に弱いので食べ物には加熱処理をしっかりとこなう。

※抵抗力の弱い子供や高齢者は、重篤化しやすいため予防対策が大切になります。

下痢による脱水症状に気をつけましょう！

下痢を発症した場合は、体内の水分が便にふくまれるため脱水になりやすく、水分摂取が重要となります。具体的には市販の経口補水液OS-1[®]かスポーツドリンクなどを摂取します。もしも吐いてしまったら1時間ほど休憩してから再度チャレンジしてください。これだけで点滴と同じぐらいの治療効果があるといわれています。



まとめ

感染性下痢症の場合は腸管が自らの力で改善しようとして下痢が発現しており、一般的に下痢を止める薬は積極的に使用しません。また血便が出現した際や、3週間以上下痢が持続する場合は早めに医療機関への受診をお勧めします。





教えて! Doctor ドクター

テーマに関する素朴な疑問に
消化器内科の専門医がお答えします

Q & A

監修: 総合大雄会病院
消化器内科診療部長
内視鏡センター長
松山 恭士 医師

下痢症 編

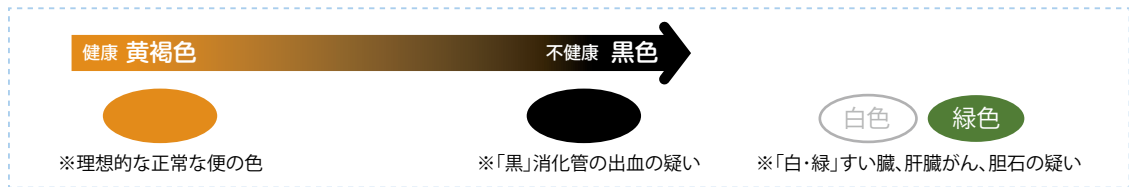


Q 下痢の時でも食欲がある場合は何か食べたほうがいいのですか?

A 食欲があれば通常常識の範囲内で食べていただくのは大丈夫です。普通のご飯が食べられるのであればお粥にする必要はありません。しかしカフェイン、辛いもの、アルコールは避けてください。またヨーグルトは良さそうと思われがちですが人によっては乳製品で下痢が悪化することもあるため注意が必要です。

Q 健康な便と不健康な便はどうやって見分けるの?

A 健康かどうかは便の色や形状で見分ける事ができます(プリストルスケール:図参照)。例えば、健康な食事をしていれば栄養を多く含み便の色も濃くなります。便であれば適度な水分を含む丁度、バナナぐらいの硬さを言います。それを基準に、少し軟らかい場合を「軟便」といい、水分を多く含む便を「下痢便」と呼び、食あたりや消化不良、ストレス、またウイルスなどの細菌が原因とも言われます。



Check!



健康度チェック! (プリストルスケール※)

※英国のプリストル大学にて1997年に開発された世界標準の「便」の性状スケール

★…正常な便

硬便	タイプ1	コロコロ便	ウサギの糞のようなコロコロの便
	タイプ2	硬い便	幾つかの塊が集合してできたソーセージ状の硬い便
正常便	タイプ3	やや硬い便	表面にひび割れがあるソーセージ状の便
	★タイプ4	普通便	表面が滑らかで軟らかいバナナ状の便
	タイプ5	やや軟らかい便	軟らかい半固形状の便
水様便	タイプ6	泥状便	境界がはっきりしない不定形の便
	タイプ7	水様便	水様で固形物を含まない液体状の便

※タイプ①～②は硬便、タイプ⑥⑦は水様便(下痢症)の目安となります。正常便である③～⑤を目指しましょう。

黒い便の場合は消化管出血の疑いがあります。また血便が出現した際や、3週間以上下痢が持続する場合は早めに医療機関への受診をお勧めします。

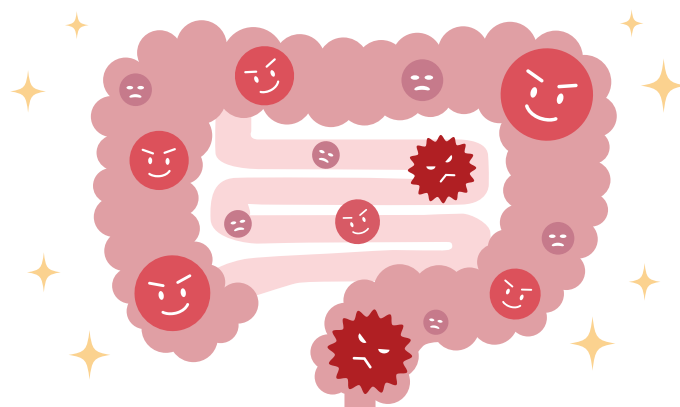
下痢に使用する お薬について

激しい下痢や、下痢が長く続くと、体内の水分・電解質・栄養分が失われるので、脱水に陥りやすくなってしまいます。医療現場では、こういった下痢症状を和らげるために、必要に応じてくすりを使用することがあります。今回は、その中で腸の働きを整えることで下痢症状を改善する「かっせいせいきん活性生菌せいざい製剤」について紹介します。

活性生菌製剤の特徴

活性生菌製剤は、乳酸菌や酪酸菌といった、いわゆる腸内細菌が生きのまま錠剤や粉薬に入っているくすりの総称です。くすりによって入っている菌の種類や特徴が違います。

普段の生活で、私たちの腸内にはたくさんの種類と数の細菌がバランスを取って生きています。活性生菌製剤は、下痢によって崩れてしまった腸内細菌のバランスを整えることで、おだやかに腸の働きを正常に戻すので、下痢の改善につながります。



! 服用における注意点

- 活性生菌製剤は、生きた菌が入っているので、熱いお湯で服用すると、菌が熱さに耐えられずに死んでしまい、くすりの働きが弱くなってしまうことがあります。また、下痢の際に冷たい水を飲むと、腸への刺激となって下痢が悪化してしまうことがあるので、ぬるめの水で服用するようにしましょう。

不安なことがありましたら
薬剤師に声をかけて下さい!

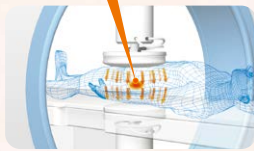


総合大雄会病院では6月に

がん温熱療法 (ハイパーサーミア) 装置を導入しました。



42℃以上 がん組織の直接的な壊死効果



がん温熱療法とは？

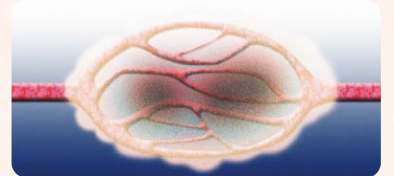
高周波によりがん細胞を加熱し、がん組織だけを死滅させる治療法で、副作用がほとんど無いので身体への負担が少なく済みます。一般的ながんの治療である手術治療、抗がん剤を用いての化学療法、放射線治療と併用することで、がん治療の効果を高めます。

(正常な組織に加熱した場合)



正常な組織は、血流の増加によって熱を逃がすので、温度が上昇しにくい。

(がん組織に加熱した場合)

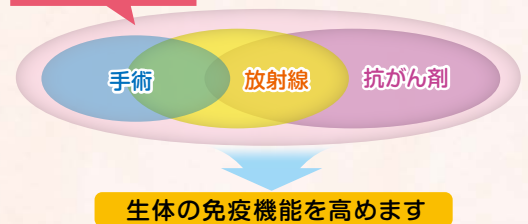


がん組織は血流が増えないため、熱を逃がすことができず、その結果、血流が減少して温度が上昇し、栄養が行き渡らず死滅に向かう。

温熱療法との併用により治療効果を高めます。

- 手術** がんを小さくしてから手術ができます。手術と併用して再発が抑えられます。
- 放射線** がん細胞の放射線感受性を増強させ、治療効果を高めます。また、放射線が効きにくいがんにもダメージを与えることで、相乗効果が得られます。
- 抗がん剤** 薬剤が、がん細胞に取り込まれやすくなることで、治療効果を高めます。また、使用する抗がん剤の量を減らし、副作用を軽減できる場合もあります。

がん温熱療法
ハイパーサーミア



ハイパーサーミア Q&A

Q どんながんにも効果がありますか？

A 脳・眼球を除く全ての部位に適応できます。理論上はあらゆるがんにも有効ですが、実際には温めやすいもの、温めにくいものと様々です。温度の上昇さえ得られれば、がんの種類にかかわらず有効と考えられます。

Q 治療にはどのくらいの費用がかかりますか？

A ハイパーサーミアは保険診療で治療を受けられます。一連の治療毎に右記の治療費がかかります(病状や治療内容によっても異なりますが、おおよそ2~3ヶ月が一連となる場合が多いです)。

	体の表面に近いがん	体の深部にあるがん
1割負担の方	6,000円	9,000円
3割負担の方	18,000円	27,000円

※診察代など別途費用がかかります

まとめ

ハイパーサーミアは治療のために入院する必要がなく、日帰りで治療を受けていただくことが可能です。副作用や治療後の負担もほとんどありません。がん治療でお悩みの方、がん温熱療法を受けたい方は、主治医にご相談ください。



コミュニティプラザ友からのお知らせ

新しい健康運動

「ノルディックウォーキング」を体験してみませんか?

ノルディックウォーキングはクロスカントリー選手の夏のトレーニングとして、フィンランドで始まったウォーキングです。二本のポール(ストック)を使った効果的な有酸素運動で、誰でも簡単に始められ、バスト・ヒップアップなどのエクササイズ効果だけでなく、下半身への負担を軽減できるのでリハビリや年配の方にもおすすめです。



活動時間 第2、第4金曜日 18:00~(1時間程度)

集合場所 一宮市泉二丁目1番1号 大雄会パーキングビル1階「コミュニティプラザ友」

お問合せ 0586(72)0190

コミュニティプラザ友では「100歳までまめに生きよう!」という趣意から《まめ倶楽部》と称して、シニアの方々が楽しみ・生きがいを享受し合えるコミュニティ活動を行なっています。ノルディックウォーキングの他にも元気アップ体操、こみぶら居席など様々なイベントで地域の皆さんと交流しています。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

大雄会 ルーセントクリニックからのお知らせ

太っているのは、いろいろな病気になりやすい

食べてe-diet (イーダイエット)

「食べてe-diet(食べてイーダイエット)」は、個々の体質、健康状態、食生活などのライフスタイルを把握するために、診断とカウンセリングを行い、お一人おひとりに合わせた効果的なプログラムをご提案します。

つらい食事制限や激しい運動は必要ありません。安全で健康的に予防医療(生活習慣病の予防)の重要な要素としてダイエットをとらえ、大雄会ルーセントクリニック監修のもと、管理栄養士が90日間しっかりサポートします。

価格 ¥150,000

今回は糖尿病をお持ちの方の事例を、紹介させていただきます

食べてe-dietで糖尿病の内服治療の変更はない中で、HbA1cと内臓脂肪の改善を認めています。最後の期間は、イタリア出張などありましたが、検査値は変化がありませんでした。疾病を持った方でも、安全に実施することができます。

	体重(kg)	BMI	内臓脂肪(cm ²)	HbA1c(%)
開始時	72.1	23.6	107.2	8.0
30日後	73.0	23.9	72.8	6.1
60日後	73.9	24.3		
90日後	73.7	24.2	74.3	6.1



お問い合わせ フリーコール 0800-500-1211 (大雄会ルーセントクリニック 健診センター)

受付時間 月~金: 8:30~17:00
土曜日: 8:30~12:00

施設紹介

大雄会の「産科」・「婦人科」は2018年5月に総合大雄会病院へ移転しました。



総合大雄会病院

〒491-8551 一宮市桜一丁目9番9号
☎0586-72-1211(代)



老人保健施設アウン

訪問看護ステーション・アウン

〒491-0101
一宮市浅井町尾関字同者165
☎0586-78-1111(老人保健施設アウン)
☎0586-51-0031(訪問看護ステーション・アウン)



大雄会第一病院

〒491-8551 一宮市羽衣一丁目6番12号
☎0586-72-1211(代)

健診センター: ☎0586-26-2008(直通)



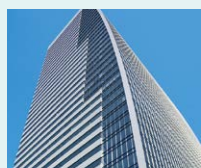
新生訪問看護ステーション・アウン

〒491-8551 一宮市桜一丁目15番19号
☎0586-28-5633
FAX 0586-28-5634



大雄会クリニック

〒491-8551 一宮市大江一丁目3番2号
☎0586-72-1211(代)



大雄会 ルーセント クリニック

〒451-6003 名古屋市中区牛島町6番1号
名古屋ルーセントタワー3F ルーセント・ウェルネスセンター内
フリーコール: ☎0800-500-1211(健診センター)
☎052-569-6031(内科・婦人科・女性頭痛外来)



今号の表紙 ノルディックウォーキングサークルの皆さん
今号はまめ倶楽部が主催するノルディックウォーキングサークルの皆さんにご協力いただき、新緑が色づく天道公園にて撮影しました。サークルはJNFA(日本ノルディックフィットネス協会)公認のインストラクターの指導のもと活動を開始して3年半、口コミにより徐々に人数が増え、現在大雄会の職員も含め約20名が在籍しています。撮影当日はユニフォームも揃ってパッチリキマっていました。

企画・発行:
社会医療法人大雄会 経営企画課
☎0586-24-2565
✉pr1@daiyukai.or.jp

<http://www.daiyukai.or.jp/>

だいゆうかい

検索



焼きナスとトマトのマリネ



管理栄養士
林七奈美

夏の暑さで体がバテてしまい、食欲が無い…なんて経験はありませんか？夏の旬のトマトは、「疲労回復ビタミン」とも呼ばれるビタミンB1を含み、たまった疲れを癒やす夏バテ防止効果があると言われています。

また、トマトの酸味は胃酸の分泌を促し、食欲を増進させてくれます。さらに、トマトの赤い色の正体であるリコピンという色素は、強い抗酸化作用を持っており、免疫力をアップさせたり、がんや動脈硬化を予防する作用があると言われています。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざもあるほどですよ！

材料(2人分)

トマト…………… 1個
ナス…………… 1本
玉ねぎ…………… 1/8個
セロリ…………… 3cm分(15g)
サラダチキン(プレーン)…………… 20g

A
オリーブオイル …… 大さじ1・1/2
酢…………… 小さじ1・1/2
トマトケチャップ… 小さじ1・1/2
塩…………… 小さじ1/4

ブラックペッパー…………… 少々
バジル粉…………… 少々



1 ナスは輪切りにする。温めたフライパンにオリーブオイル(分量外)大さじ1/2程度入れ、両面に焼き目がつくまで焼く。



2 [A]の調味料は全て混ぜておく。トマトは湯剥きし細かいザク切りに、玉ねぎとセロリはみじん切りにし、[A]と合わせる。



3 お皿にナスを盛り、上から②をかける。



4 サラダチキンを細く手で割いて上に盛り付け、バジル粉とブラックペッパーをかける。



調理時間

10分

栄養価(1人分)

エネルギー

150kcal

たんぱく質

3.7g

塩分

0.8g

point!

トマトマリネは、そのまま食べても、パスタなどにかけても美味しく召し上がれます。また、トマトを切ったとき、先に少量塩を振っておくと味が染み込みやすくなりますよ。