

下痢

<原因>

大きく分けると感染性と非感染性があります。感染性は細菌やウイルスといった微生物、あるいは微生物が作り出した毒素が腸管内に入って下痢を示すものです。代表的な微生物をあげると、ウイルスではロタウイルスやノロウイルス、エンテロウイルス、アデノウイルスなどがあります。細菌では病原性大腸菌、サルモネラ菌、キャンピロバクターなどがあり、毒素を産生する菌には病原性大腸菌の一部（0157 8 026 など）や、黄色ブドウ球菌があります。これらの多くの微生物は食物や飲物と一緒に体内に侵入するほか、微生物で汚染されたもの（便・土・動物など）を手で触り、その手で食物を食べたり、さらにくしゃみや咳でとびちった、感染している人の唾液をすいこむことから感染します。

非感染性では、食べ過ぎたりや冷たいもの食べておこる食事性の問題、腸管の消化吸収機能の低下、食物アレルギー、代謝・内分泌疾患などさまざまなものがあります。また、抗生物質といった薬剤によって下痢になることもあります。

<どんな症状？>

便の性状は水分が含まれる程度によって、軟便、泥状便、水様便と段階がわかれます。1日の回数も数回程度から10回以上に及ぶこともあります。便の色も白色からうすい黄色になります。とくに白色からクリーム色の時にはロタウイルスが疑われます。細菌が原因の時には血便を伴うことがあります。便に血液が点状あるいは筋状に付着する程度はさほど心配するものではありません。他の症状として発熱や嘔吐を伴うことも少なくありません。下痢で受診される時に、性状の特徴から原因が推測できたり、便検査もできることから、便をもってきていただくと、たいへん助かります。

<治療は？>

下痢になっても、十分な水分の補給ができて、多少の食事がとれていれば特別な治療を受けなくても自然に回復することは少なくありません。1～2回の嘔吐や下痢がみられたとしても、元気であれば急いで病院を受診する必要はありません。しかし、夜間でも、急いで受診しなければいけない時があります。

その第1は脱水です。体の水分が嘔吐や下痢となって排泄され、それにみあうだけの水分補給ができない時におこります。重症の脱水は生命にも影響します。

1. ぐったりしてねてばかりいる
2. 皮膚の張りが失われ、しわしわの状態
3. 唾液が糸をひくようになり唇が乾燥
4. 目がおちくぼんで泣いても涙がでない
5. おしっこの間隔がふだんの2倍以上などの状態が要注意です。

1. の状況であれば夜間でも受診すべきでしょう。

第2は血便です。血液と便が混じったイチゴジャム状態、黒っぽいりのつくだに状態、真っ赤な血がほとんどを占める時は緊急事態です。夜間であっても受診が必要です。

第3は腹痛です。おなかが痛いといえるのは2歳以上ですが、エビのように体をおりまげて痛がる時と1歳くらいまでのお子さんが激しく泣いて、一休みしてまた激しく泣くといったことを繰り返す時は要注意です。胃腸炎というだけではなく、虫垂炎や腸重積のような外科の病気が考えられるからです。

下痢の時は食事療法が大切です。離乳食開始前の赤ちゃんで母乳が充分に出ている時には母乳はそのままかまいません。ミルクでしたら、半分か3分の2程度にうすめにつくり、少量ずつを、回数を増やして与えるようにしましょう。良くなってきたらミルクはもとにもどしていきます。離乳食を食べていた赤ちゃんの場合は母乳、うすめたミルク、乳児用のイオン飲料をあげます。大人が飲むようなイオン飲料は赤ちゃんにしては糖分が多すぎますので適しません。食べたがるようならおもゆ、野菜スープ（とくににんじん）、すり下ろしたリンゴ程度が望ましいと思います。

幼児でも重症な時に食べていいものは赤ちゃんと同じものです。下痢の回復期または軟便程度でしたらおかゆ、よく煮たうどん、うすい味噌汁、軟らかい食パン、ウェハース、白身の魚、かたくり、寒天、とうふ、果実ということになります。反対に好ましくないものはアイスクリームなどの冷たいもの、牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、炭酸の入った飲物、脂肪の多いものです。下痢が治っても、1週間くらいは生もの・脂肪の多いもの・香辛料の強いものは控えましょう。蕁麻疹のもととなります。

脱水状態の時や、何も食べたり飲めない時には点滴はかかせない治療ですが、1日に必要な水分や栄養は外来の点滴だけでは不十分ですし、点滴に下痢を止める効果はありません。ある程度食べたり、飲めたりしている時には先にのべた食事療法と整腸剤・止痢剤の内服が基本です。最近では、経口輸液といって、経口ソリタ水などの乳児専用の経口電解質液を少量で何度も与えることが脱水の予防には効果的であることがわかってきています。嘔吐がない時には是非試されたいと思います。

赤ちゃんの肌は弱いので、下痢が続くとすぐかぶれて、真っ赤になってしまいます。オムツはまめに交換し、その都度柔らかいコットンをぬるま湯でしめらせ、やさしく拭いてあげましょう。そのあとよく乾かすことが大切です。かぶれたところにステロイド入りの軟膏を塗り続けると、カビがついてしまうことがありますので、気をつけましょう。