

9 下痢

治療中、食べてもすぐに下痢をする。下痢で体力を消耗する。排便の前後にお腹が痛い。お腹からグルグル音がする。などの症状を感じることがあります。

患者さんの悩み

- 下痢と便秘の繰り返し、食事が少ししか入らないことなどで不安だった。
- 下痢と便秘を繰り返し、食事の調整が大変だった。
- 抗がん剤治療と放射線治療の副作用で、下痢、吐き気やおう吐、食欲不振など治療回数が増すにつれて強くなり、衰弱状態が3ヶ月続いた。
- 抗がん剤で、下痢や体重減少になり、体調が元に戻るか不安だった。
- 持続する下痢に苦しんだ。
- 食後に下痢をする。
- 腹痛を伴う激しい下痢で悩まされた。
- 放射線治療による下痢がひどかった。
- 下痢が続き、調子がよくなるまで長くかかった。
- 下痢のために食事の種類や外食が制限されることが悩み。

抗がん剤治療では、消化管粘膜が損傷を受け下痢になることがあります。腹部や骨盤内の放射線治療でも、同様に起こることがあります。また、腸の活動が不安定になり、下痢と便秘を繰り返すことがあります。

脱水や体重低下に気をつけながら、自分に合った対応策を見つけてみましょう。

工夫のポイント

- 室温程度の水分やカリウムを十分にとる
- 低脂肪でたんぱく質豊富な食品の摂取を心がける

室温程度の水分やカリウムを十分にとる

下痢の症状があるときは、脱水症状が起こりやすくなります。また、下痢によって水分と一緒にカリウムも排出され、カリウム不足が生じ、全身に脱力感を感じることもあります。積極的に水分や電解質（スポーツ飲料 など）をとりましょう。

- 水分を普段よりも多く（1日にコップ8～10杯）とるようにしましょう。
熱過ぎたり冷た過ぎるものは、腸の運動を活発にする可能性があるため室温程度のものがよいでしょう。



たくさん水分をとったからといって下痢はひどくなりません。

下痢によって身体から失われた水分を補うために、多めにとる必要があります。

飲み物を上手に選ぶ

- 水やお茶だけでなく、電解質を含んでいるスポーツ飲料などもとりましょう。
- スポーツ飲料は常温に近いものを、少量ずつ頻回に飲みましょう。
- スポーツ飲料は、1/2 に薄めた方がそのままより吸収がよくなり、おう吐も起こりにくくなります。
- 牛乳やみかんなど柑橘系のジュースは、下痢やおう吐を誘発しやすいので控えましょう。
- フルーツゼリーやゼリータイプの栄養補助食品などもお勧めです。

注) イレッサ服用中は、グレープフルーツジュースを控えてください。

カリウムとは？

神経や筋肉の機能を正常に保つのに、必要なミネラル

カリウムは**筋肉のエネルギー代謝を助けて、筋肉の収縮、心筋の正常な活動に深くかかわっている大切なミネラル**です。

また、カリウムにはナトリウムを排泄する作用があり、**高血圧・脳卒中の抑制、心拍を安定させる**という効果もあります。

カリウムが不足すると、**高血圧・低血糖・糖尿病・神経障害・精神障害・不整脈・ストレスの増大・筋力低下・消化不良・食欲不振・肌荒れ・むくみ**などの症状があらわれてきます。これは細胞内外のミネラルバランスを維持するなど重要な働きをしているからです。

カリウムが増えると、血液から細胞内に水分が移動し、その結果として**血圧が下がります**。また、カリウムが減ると逆の作用が働き**血圧が上がります**。ただ食塩を減らして、塩気のない生活をするだけで**高血圧対策ではありません**。もちろん、カリウムだけをとっていけばよいのではなく、**バランスよくミネラルをとっていくことが大切です**。

カリウムは、主に…

いも・豆・海草・野菜・くだもの などに多く含まれています。

<カリウムを多く含む食品>

※ 常用量を目安にしています。

| | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-----|
| 山いも | さつまいも | ピーナッツ | 大豆 | 枝豆 |
| ほうれん草 | わかめ | ひじき | かつお | さわら |
| まぐろ | 牛ヒレ肉 | 干し柿 | 干しぶどう | バナナ |
| メロン | | | | |

低脂肪でたんぱく質豊富な食品の摂取を心がける

糖分や油分を多く含む料理や、お菓子などは腸管に負担をかけたり、食物繊維を多く含む生野菜は、腸のぜん動運動を活発にしたりして、症状を悪化させる恐れがあるのでなるべく控えて、低脂肪でたんぱく質が豊富な食品を心がけましょう。

低脂肪でたんぱく質豊富な食材



卵 (1日1個)



豆腐



鶏肉



はんぺん



白身魚

控えたほうがよいもの

- ◆ 繊維が多く固いもの ごぼう・れんこん
- ◆ 油っぽい料理 揚げ物・うなぎの蒲焼き
- ◆ 腸内で発酵しやすいもの ガム・豆類・キャベツ・さつまいも・栗
- ◆ 刺激物 香辛料・アルコール・炭酸飲料・カフェイン飲料
など

プラスワン+1

治療がはじまったら、下痢の状態・便の色・固さ・回数・腹痛など具体的な症状や食事の記録をつけてみましょう。「前回この食事で下痢が落ち着いたから今度もやってみよう」とか、「そろそろつらい時期が終わる頃」など次回からの参考になります。また、医師や看護師に、自分の状態や症状を伝えるときにも役立ちます。

また、1日の食事を3回と決めずに1回の食べる量を減らして、回数を増やす工夫をし、調子のいいときに食べるとよいでしょう。

お腹を温めることもお勧めします。