

下痢・食中毒について



診療部長兼 消化器科主任医長 猿谷 哲也

夏になると食中毒が増えます。一番多い症状は下痢ですが、下痢になったらどうすればよいでしょう。

（下痢の原因）

下痢は大きく分けると急性の下痢と、2週間以上続く慢性の下痢があります。急性の下痢の多くが細菌やウイルス感染による腸炎や、その毒素によるものです。細菌の中では病原性大腸菌、サルモネラ、カンピロバクター、ビブリオなどが多くみられます。ウイルスでは（秋から冬に流行するものですが）子供に多いロタウイルス、かきなど貝類から感染するノロウイルスがよく知られています。



食べたり飲んだりしたもの、胃液、胆汁、膵液などの水分が腸（小腸）に流れ込みますがその量は1日9Lにもなり、小腸から大腸へ行く水分も1日1.5～2.5Lになるといわれています。正常な便に含まれる水分は1日わずか100mlくらいです。小腸、大腸で全く水分が吸収されなければ、大変な下痢となり、脱水症になってしまいます。病原菌が腸の中で増殖したり、毒素を産生すると、腸管に炎症を生じ、水分の吸収が妨げられるとともに、腸の粘膜からの分泌物も増え、下痢となります。炎症が強くなれば粘膜から出血することもあり、弱くなった粘膜から血液の中に細菌が入り込むこともあります。

（食中毒の予防）

病原体はほとんど口から入るので食品に気をつけるのはもちろんですが、手に付着した病原菌が口に入ることも多いので、こまめな手洗いも感染予防に有効です。



また、一部菌が死んだ後に毒素の残るものありますが、ほとんどの病原菌は食品の加熱で感染を予防できます。

（食中毒の治療）



感染性の下痢の多くはそれほど重症となることは無く、2・3日で自然治癒します。発熱や下血、嘔吐、腹痛が続いたり、脱水でぐったりしているなどの場合は病院を受診すべきですが、そうでなければこまめに水分を取りながら安静にして様子を見てもよいでしょう。一般に食中毒の場合、治療に抗生剤は必要ありません。

（慢性の下痢）

慢性の下痢には、潰瘍性大腸炎などの感染症以外の炎症性腸疾患、過敏性大腸症候群、機能障害が原因で重篤になることのないものから、進行すると命にかかわるようなものまで様々です。下痢が2週間以上続く場合は病院を受診し、原因を調べてもらうほうが良いでしょう。

