



### いなし雲 大いなる瀬を さかのぼる ~飯田蛇笏~

10月は「神無月(かなづき)」。水無月同様『神が無い月』というわけではなく『神の月』とい

だとか。島根県の出雲地方では『神在月(かみありづき)』と呼ばれます。旧暦の10月は日本全国の神様が出雲大社に出向き、人々の幸せをご縁を結ぶ神々の会議『神饗(かみはかり)』が開くためと言われていまして、さて今回の社内報では、誰もが経験する身近な病気「下痢」について紹介いたします。

## 下痢の原因と治療 ~重症・慢性なら病気かも?~



まだまだ残暑の厳しい日が続いておりますが、冷たいものの飲み過ぎや食あたりなどで、下痢を起こされる方が多いのではないのでしょうか?一時的なものではなく、症状が強かったり慢性的に続いたりする場合は注意が必要です。

下痢は便中の水分が増加した状態です。一般に水分が90%以上になると水様性の便になります。水分や冷たいものの摂り過ぎ、細菌が増殖した食品の摂取などで、下痢を起こしやすいと言われてます。

下痢の時は脱水状態にならないよう、スポーツドリンクなどで水分と塩分を補わないといけません。市販の下痢止めを飲みたくなりますが、感染による下痢の場合は、有害な細菌などの病原体を体外に出そうとしているので、安易に薬で止めない方がいいそうです。疲れや睡眠不足、ストレス、アルコールなどは下痢を助長するので、生活にも気をつけないと

<h3>過敏性腸症候群とは?</h3> <p>ストレスが原因で、便通異常や腹痛が慢性的に続きます。</p> <p>下痢型、便秘型、下痢と便秘を繰り返す混合型など。</p> <p>下痢型は男性に多い。</p> <p><b>治療</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>下痢の場合、腸の動きを激しくする神経伝達物質を抑えるセロトニン受容体拮抗薬が効果的。</li> </ul>	<h3>炎症性腸疾患とは?</h3> <p>腸の粘膜などに原因不明の炎症が起こり、下痢などの症状が慢性的に続く。</p> <p>(潰瘍性大腸炎) 下痢や血便、便意切迫感、残便感、腹痛など。</p> <p>(クローン病) 下痢や血便、発熱、体重減少、肛門周囲に膿や瘻が生じる「痔ろう」など。</p> <p><b>治療</b></p>
---	---

多くは一時的なもので自然によくなりますが、強い腹痛や血便、発熱、吐き気などを伴うなら、重症の感染性腸炎かもしれません。慢性的に続く下痢も要注意で、「過敏性腸症候群」の可能性もあります。10~40代に多く、有病率は10~15%とかなり高いそう。腸自体に病変はありませんが、主にストレスが原因で便通異常や腹痛が起こります。下痢は男性に多いそうです。ストレスを受けると腸が激しく動き、痛みを敏感に感じるそうで、通勤時や休み明け前後などに症状が出やすいのだとか。治療は薬物療法が中心となりますが、最も大切なのがストレス対策です。頑張り屋で完璧主義的な人になりやすいと言われてます。規則正しい生活や気分転換、屋外でのウォーキングも症状緩和につながるそうです。

また腸の粘膜に炎症が起こる炎症性腸疾患の「潰瘍性大腸炎」と「クローン病」にも注意が必要です。10~30代の若い世代に多く、患者数が急増しているそうです。国の「指定難病」で、はっきりとした原因は不明ですが、食生活の欧米化や免疫異常が一因と考えられています。

潰瘍性大腸炎は大腸に炎症が起こって粘膜がただれたり、潰瘍ができたりの病気です。主な症状は下痢や血便、便意切迫感、腹痛など。ひどい場合は一日に何度もトイレに駆け込むことになります。

クローン病は口から肛門までの消化管全体に炎症や潰瘍が起こります。特に小腸や大腸、肛門に多いそう。潰瘍性大腸炎と同様に、下痢や血便、腹痛などが現れることが多いですが、発熱や体重減少、痔のような症状も伴います。苦痛の多い病気ですが、治療の進歩も目覚ましく、効果的な薬が続々と登場し、通常の生活が送れるほど症状をコントロールできるようになったそうです。我慢せず、まずは症状が軽くなる治療を始めることが大事です。潰瘍性大腸炎は長期間経過すると、大腸がんのリスクが上がると指摘されています。治療で炎症を抑えると、がん予防にもつながります。(日経新聞コラム参照)

### 下痢の時の対処法

- 経口補水液やスポーツドリンク、すまし汁などで、水分と塩分を補い、脱水を防ぐ。
- 感染症の下痢が疑われる場合は、下痢止めを安易に飲まない。
- 疲れや睡眠不足、ストレス、アルコール、脂肪分の多い食事など、下痢を助長する要因を控える。
- 強い腹痛、血便、発熱、吐き気などがある場合は、早急に受診する。

## 編集後記

10/27は「十三夜」で、旧暦9月13日のお月見の日です。「十五夜」のお月見が中国伝来なのに対し、「十三夜」は日本で生まれた風習です。栗や豆の



収穫祝いでもあるため、別名「栗名月」「豆名月」と呼ばれています。お月見といえば十五夜が定番ですが、十三夜は十五夜に次いで美しい月だといわれており、昔からとても大事にされてきました。十五夜か十三夜のどちらか一方しか月見をしないことを「片見月」「片月見」といい、縁起が悪いとされています。