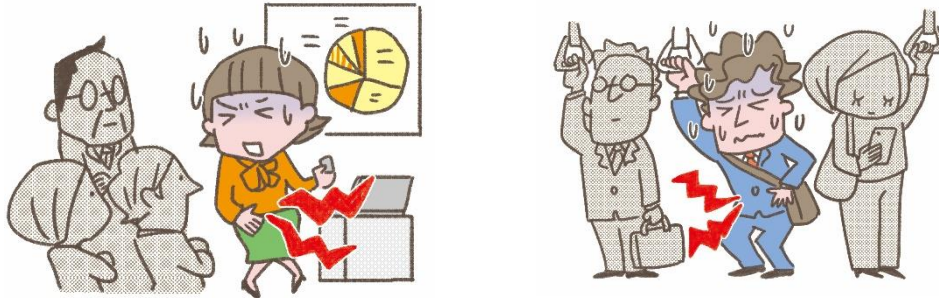




## 「下痢」原因と対処法、鍵を握るのは“腸”

- 薬剤師さんに聞く！ 夏に多い下痢のお悩み Q&A
- 下痢に関連したビフィズス菌の新効果が明らかに



夏は冷たい飲料や食べ物、あるいは冷房によって身体が冷えて、特におなか冷えると、胃腸をはじめ内臓の機能が低下しやすくなるため、下痢のお悩みが増える時期でもあります。

ビオフェルミン製薬が2021年に行った「下痢症状に関するアンケート」調査（概要添付）では、下痢になったときの対処法として「薬を飲む」（386人）⇔「何もしない」（96人）、「水分を控える」（29人）⇔「水分を摂る」（18人）といった、正反対の回答が複数見られました。身近だからこそ自己流になりがちな対処法。下痢について正しく理解して、適切に対応しましょう。

### < 薬剤師さんに聞く！ > 夏に多い下痢のお悩み Q&A

#### 「下痢止めはどんなときに服用する？」「水分は摂らないといけない？」

**スギ薬局 上青木店（埼玉県）の 薬剤師・八木澤恭子さんがお答えします。**

下痢になってしまったけれど、忙しくてすぐに病院に行けない…そんなとき、市販薬を豊富に取りそろえるドラッグストアにまず向かうという方も多いでしょう。ドラッグストアには薬剤師が勤務しており（注：店舗や時間帯によります）、薬について気軽に相談をすることができます。

下痢の症状が増える夏本番に向けて、下痢になったらどうしたらいいか、薬の専門家であるスギ薬局 上青木店（埼玉県）の薬剤師・八木澤恭子さんにお話を伺いました。

**Q 夏によく起こる下痢の特徴はありますか。**

**A** 薄着で寝てしまって起こる冷えや、冷たいものの食べ過ぎ・飲み過ぎによる胃腸機能の低下による下痢が多いです。また気温が高く食べ物が傷みやすい季節でもあるため、細菌性の下痢も増加しやすくなります。

**Q 下痢の対処法として、「水分を控える」「水分を多めに摂る」どちらが正しいのでしょうか。**

**A 下痢になったら水分補給は絶対です！**

飲み過ぎで下痢になった方などが「水分を控えよう」と思うのもわかるのですが、下痢が起きているということは、腸で吸収すべき水分が体外に出ています。そのままでは脱水症状になってしまうため、水分を補う必要があります。ゆっくり少しずつでいいので摂取しましょう。吸収がよい経口補水液などがおすすめです。

**Q** 下痢止め薬はどんな下痢のときに飲めばよいでしょうか。

**A** 暴飲暴食や緊張、ストレスによる下痢にお使いください。

冷たいもの・油っこいもの・刺激のあるものなどの食べ過ぎ、アルコールや炭酸飲料の飲み過ぎ、食物繊維の摂り過ぎなどが原因と考えられるときです。環境の変化が大きい春先や受験シーズンに多い緊張やストレスが原因と考えられるときもお飲みいただけます。

**Q** 下痢止め薬を飲んではいけないときはあるでしょうか。

**A** 細菌やウイルスなどの感染性の下痢の場合は使用を控えてください。

生ものや、夏場に常温で長時間置かれていた食べ物・飲み物が原因の下痢、海外滞在中や帰国後に起きた下痢は、細菌性やウイルス性の下痢の可能性が高いため、下痢止めの使用は控える必要があります。

下痢止めを使うと排便が止まり、原因菌やウイルスを腸内に留めてしまうため、この場合は下痢を止めず腸を整えるものが望ましいです。

症状から下痢の原因を突き止めることは難しいのですが、症状が出る何日前の行動を振り返ってみて、細菌性やウイルス性が疑われる場合は下痢止めの使用を控えてください。薬剤師にも気軽にご相談いただければと思います。



**Q** 下痢止め薬の服用で注意する点がありますか。

**A** あります。日常的に薬を服用している方は相談してください。

抗コリン作用のあるロートエキス成分などは胃腸薬にも配合されていることがありますので、胃腸薬を服用している場合は薬剤師に相談してください。また、ロートエキスなどは一部の緑内障や排尿障害のある方、高齢の方、授乳中の方には注意が必要です。一部の下痢止めに含まれるタンニン酸アルブミンは牛乳由来の成分なので、牛乳アレルギーの方は相談してください。下痢止め薬に限らず、服用している薬や持病によっては、飲むことができない組み合わせもあります。普段服用している薬がある方はお薬手帳を持って薬剤師にご相談ください。

**Q** いろいろな下痢があると思いますが、それぞれの症状に合った成分を教えてください。

- A**
- ・腹痛を伴う下痢…… 腸の過剰収縮による痛みを和らげる「シャクヤクエキス」「ロートエキス」
  - ・食あたり、水あたり… 便を完全に止めない製品で下記成分配合のもの
    - ・腸内での殺菌効果がある「ベルベリン」
    - ・腸の動きを止めずに整える効能をもつ「木(モク)クレオソート」
  - ・緊張からくる下痢…… 効果を感じやすいのは速効性があり作用も強い「ロートエキス」や「ロペラミド」
  - ・冷えからくる下痢…… おなかを温める「シャクヤク」「人参(ニンジン)」「附子(ブシ)」などの生薬の入った製品や漢方※1

いずれの下痢のときも腸内環境が乱れるので、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌も選択肢の1つです。腸を整えるという意味では整腸剤の服用も良いでしょう。下痢止めとの併用も可能です。

※1 漢方の選び方は体質によるため、薬剤師に相談してください

## <下痢の対処法と予防ポイント>



今回お話を伺った薬剤師さん  
八木澤恭子さん  
スギ薬局 上青木店(埼玉県)兼任  
DI 室所属

### つらい下痢や腹痛は我慢せずに、症状に合わせて対処を！

刺激の多い食べ物、アルコール、油っこいものなど、腸に負担がかかるものは下痢を引き起こしやすいため、体質に合わせて食べる量や回数を調整することが大切です。

特に男性は、腹痛や下痢のつらい症状を我慢する傾向があります。我慢することは QOL (Quality Of Life = 生活の質) の低下を招きます。受診する・薬を服用するなど、我慢せずに症状を抑える対応をとりましょう。

また、痛みやつらさが無いからといって、習慣化した下痢を放置している方も要注意。痛みがなくても胃腸の機能に問題があることには変わりはありません。病気が隠れている可能性もありますので、一度受診することをおすすめします。

腸には免疫細胞の約 70% が集まっており、腸内環境を整えることが全身の健康につながります。規則正しい生活を心掛ける、消化に良いものを食べる、整腸剤を飲むなど、まずは腸にいい生活を 1 つでも身につけ、それが自分に合わないようだったらほかの種類の腸活を取り入れるようにし、継続的に取り組むようにしましょう。

### スギホールディングスとは

1976 年に愛知県西尾市で創業。現在では関東、中部、北陸・信州、関西で 1,589 店舗を展開。処方箋調剤、在宅医療にも対応した、地域連携・地域密着型ドラッグストア「スギ薬局」を運営。「目の前のたった一人のお客様を大切に」を創業以来の基本方針とし、市販薬・処方薬の両面からお客様のサポートを行っています。

「スギ薬局」は、ドラッグストアと調剤薬局が同じ店舗内にあるので、疾患と薬の両面からお客様のご相談に乗ることができます。店頭からの問い合わせに DI 室の担当者が答えるシステムが確立されているので、どこの店舗でも、安心してお客様にお薬を選んでいただけます。

## 「ビフィズス菌 G9-1 株」が寛解期クローン病患者の QOL を改善！

兵庫医科大学 消化器内科において実施された臨床研究「寛解期<sup>※2</sup> クローン病患者における下痢型過敏性腸症候群様症状に対する『ビフィズス菌 G9-1 株』の影響」に関する文献が、2023 年 5 月 10 日、Journal of clinical Medicine に公開されました。

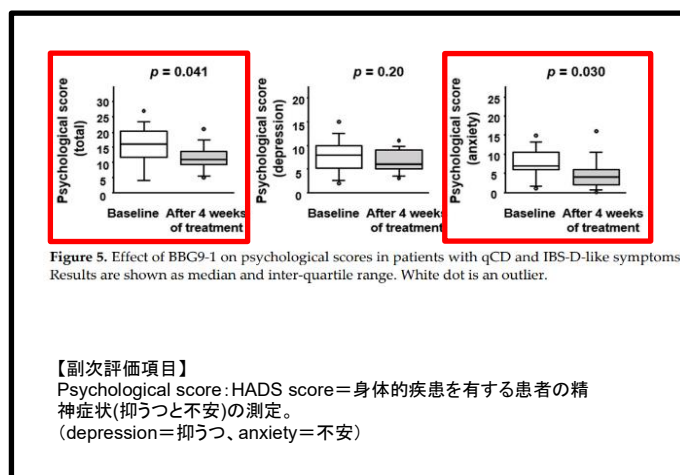
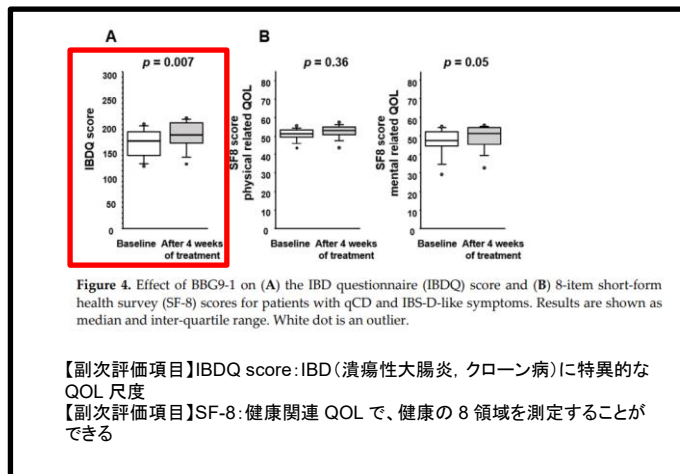
クローン病は生物学的製剤の進歩によって、寛解率が非常に高くなっています。しかし、クローン病寛解期において、下痢型過敏性腸症候群症状を発症することが報告されており、著しく QOL (Quality Of Life = 生活の質) の低下を招いています。「ビフィズス菌 G9-1 株」を、寛解期クローン病患者 11 名に 4 週間投与したところ、QOL を改善しました。また、精神状態についても評価したところ、不安な状態が軽減されていました。

さらに、腸内細菌叢については、うつ病や不安と関係があると報告されているバクテロイデスの割合が増加しており、バクテロイデスの増加が不安の軽減に寄与している可能性が示唆されました。

論文の詳細は、下記 URL よりご確認ください。

<https://www.mdpi.com/2077-0383/12/10/3368>

※2 症状が落ちついて安定した状態



## 原因も症状の重症度もさまざまな「下痢」

時間や場所を問わず、突然襲ってくる下痢。

一般的に、成人の体内では食事などにより、1日あたり約9～10リットルの水分が腸を通過します。通常はそのうちの約99%が腸で吸収され、残りの1%が便と共に体外へ排出されます。理想的な便(バナナ便)の水分量は80%なのに対し、下痢や軟便の水分量は90%以上。腸の働きが弱くなり水分の吸収能力が下がることで、便中の水分量が増えて、下痢を引き起こしてしまうのです。

下痢の原因は、胃腸機能の低下以外にも、食べ過ぎ・飲み過ぎや、牛乳などの乳製品・人工甘味料の摂取<sup>※3</sup>、また細菌やウイルスによるもの、ストレスやほかの疾患が関係しているものもあります。

このうち、細菌やウイルスによる感染性の下痢は感染性胃腸炎、いわゆる食中毒と呼ばれます<sup>※4</sup>。

下痢の種類には「急性」と「慢性」がありますが、食べ物や細菌・ウイルスが原因で起こる下痢が「急性」、ストレスなどが原因で下痢症状が長く続く場合は「慢性」とされています。慢性的な下痢が症状としてよく挙げられる病気が、IBS(過敏性腸症候群)。ストレスが主な原因の1つとされ、日本人のおよそ7人に1人が患っているといわれています。

そのほかに、下痢を伴う疾患としては、IBD(炎症性腸疾患)があります。IBDとは、潰瘍性大腸炎(大腸の粘膜が炎症でただれる原因不明の病気)とクローン病(消化管に炎症が起こる原因不明の炎症性の病気)の総称。IBDの患者数は約18万人にのぼり、その数は徐々に増加傾向にあるにもかかわらず、認知度は低いのが現状です。

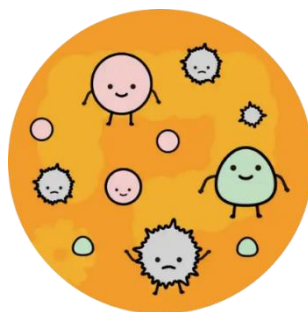
下痢は多くの場合、安静にしていれば1日程度で改善してきますが、嘔吐や発熱を伴ったり、症状が長引いたりする場合は注意が必要です。特に夏場は下痢になりやすい季節ですので、日々腸内環境を整えることを心がけ、もし下痢になったときは必要に応じて医療機関や薬剤師に相談の上、適切に対処しましょう。

※3 消化吸収能力には個人差があるため、牛乳やチーズなどの乳製品、リンゴやぶどうなどの果物、また人工甘味料などが入ったお菓子などが原因で下痢になる人もいます。

その理由は消化吸収されにくい「糖」が含まれているためです。「糖」は腸の中の浸透圧を上げてしまい(腸の外から水分を取り込もうとする)、十分に水分が吸収できず、下痢になります。

これらを摂ることで下痢になるという人は、食べる量を減らしたり、消化のよいものの後に食べたりして、予防しましょう。

※4 気温上昇とともに患者数が増加し、夏頃がピークとなるのが細菌性、冬から春にかけて流行するのがノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルス性です。



## 【『下痢症状に関するアンケート』調査概要】

調査地域：全国

調査期間：2021年9～10月

調査方法：インターネットでのアンケート調査

調査対象：15歳～69歳の男女で、下痢有訴者と1年以内に下痢止めを購入したことがある方

有効回答：937名（男性：552名、女性：385名）

調査会社：株式会社マクロミル

※当該質問と回答結果は下記の通りです。

質問「1年以内に下痢（軟便含む）で困ったことや悩みについて、どのような対処を行っていますか」

回答結果 順位 ※上位20位のみ

（複数回答）【n=779】

1	市販薬を飲む	366人	11	外出を控える	20人
2	何もしない	96人	11	処方薬を飲む	20人
3	トイレにこもる	72人	13	水分を摂る	18人
4	お腹を温める	60人	13	食生活の改善	18人
5	整腸剤を飲む	59人	15	一定の食品を摂る	17人
6	トイレの位置を把握	51人	15	極力食べない	17人
7	一定の食品を控える	43人	17	病院に行く	14人
8	水分を控える	29人	18	お酒を控える	13人
9	消化の良いものを摂る	25人	19	早めにトイレに行く	12人
10	食べ過ぎないようにする	23人	20	食物繊維・乳酸菌を摂る	10人

### ～ビオフェルミン製薬について～

大正6年創業以来「乳酸菌のくすりで、おなかの健康を守り、すべての人が健やかに暮らせる社会に貢献する」を理念としております。数千種の細菌からなる腸内フローラに早くから着目し、そこで果たす乳酸菌の効果を追求することで、おなかの健康を支えてまいりました。幅広い領域で未知の可能性を探求し、乳酸菌の新たな価値を創造し、提供してまいります。



### ■会社概要

会社名：ビオフェルミン製薬株式会社

設立：1917年（大正6年）2月12日

本社住所：〒650-0021 神戸市中央区三宮町一丁目1番2号三宮セントラルビル12階

会社HP：<https://www.biofermin.co.jp>

●ビオフェルミン製薬 公式 Twitter [https://twitter.com/bio\\_chokatsu](https://twitter.com/bio_chokatsu)

●ビオフェルミン製薬 公式 Instagram [https://www.instagram.com/biofermin\\_official/](https://www.instagram.com/biofermin_official/)

●ビオフェルミン製薬 公式 Facebook <https://www.facebook.com/biofermin.co.jp/>

●腸活情報サイト“腸活ナビ” [https://www.biofermin.co.jp/chokatsu\\_navi/](https://www.biofermin.co.jp/chokatsu_navi/)