

## こんなときは早めの受診を

下痢には、食べ過ぎや飲み過ぎなどによる一過性のものだけでなく、細菌感染が原因の下痢や長引く下痢もあり、そのような場合は医師の診察を受ける必要があります。

次のような症状がみられるときは細菌感染による下痢が疑われます。

- 激しい水様性の下痢や頻回の下痢
- 強い痛みをともなう下痢
- 血液や卵の白身のような粘液が混ざっている下痢  
(特に海外旅行後に3日以上続く軟便や下痢)
- 頻回の吐き気や嘔吐をともなう下痢
- 発熱(38℃台)をともなう下痢

これらの症状の下痢は  
早めの受診を  
おすすめします。

富士フイルム 富山化学株式会社

2020年2月作成

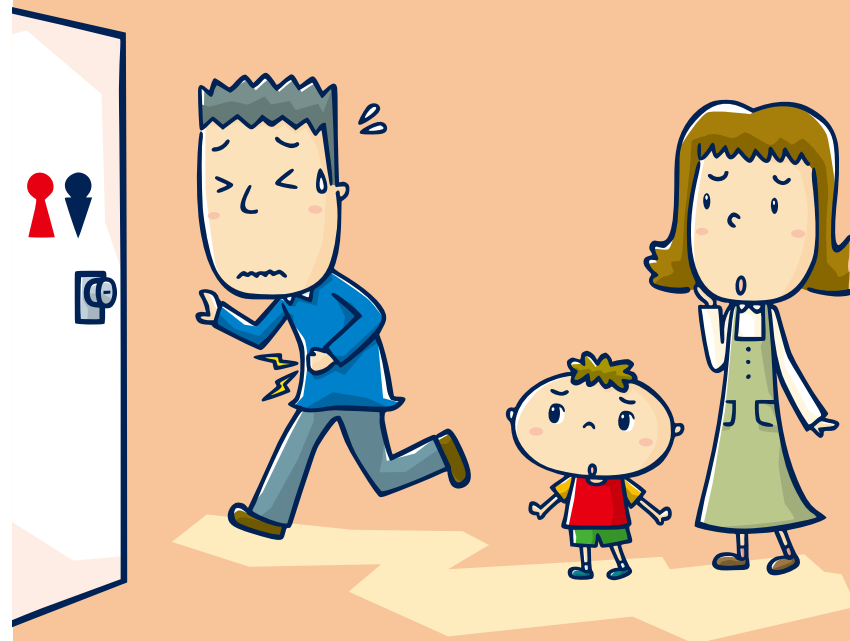
FUJIFILM  
Value from Innovation

患者さん用

## 下痢をしたら、 どうしましょう？

～家庭での対処法～

監修：杏林大学医学部附属病院 総合医療学教室 感染症科  
特任教授 河合 伸 先生



## 下痢をしたときの過ごし方

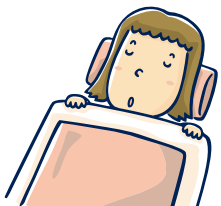
### ■水分補給を十分に

下痢をすると、体内の水分が失われ脱水症状がおこりやすくなります。白湯、ミネラルを補給できるスポーツドリンク（冷たくないもの）、からだがあたたまる生姜湯など、水分をこまめにとりましょう。



### ■安静にしましょう

下痢をすると、体力を消耗しやすくなります。できるだけ、からだを休ませるようにしましょう。



### ■自己判断による下痢止め薬の服用は禁物です

下痢の原因が細菌感染である場合、毒素をからだの外に出すことが必要です。下痢止め薬はむやみに服用せず、医師の判断をあおぐことが大切です。



### ■手洗いを十分に

トイレの後や食事の前などは、手をよく洗いましょう。



### ■入浴は家族の最後に

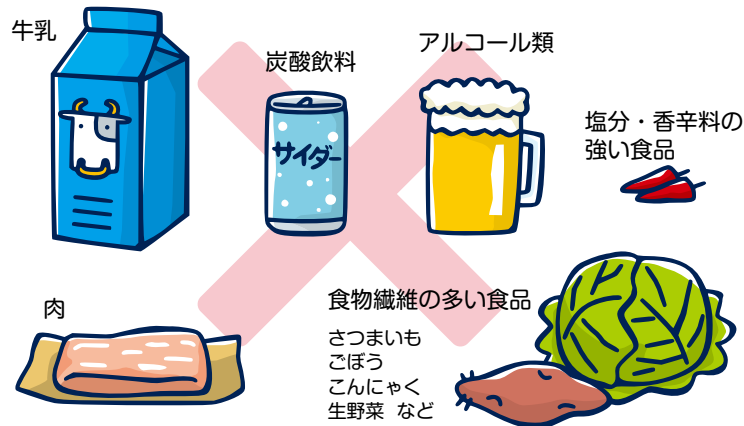
入浴は家族が済ませた後にしましょう。特に、抵抗力の弱い乳幼児の前の入浴は避けましょう。



## 下痢をしたときの食事のヒント

下痢をしているときは、腸を刺激するものや消化の悪い食べ物を避け、腸への刺激が少なく消化のよいものをとるようにしましょう。

### 避けたい食べ物の例



### よい食べ物の例

