

メディカルレシピ集 症状解説編

下痢 Diarrhea

大阪国際がんセンター
臨床栄養委員会
看護部リソースセンター
一般社団法人MSBR

下痢について

下痢

Diarrhea

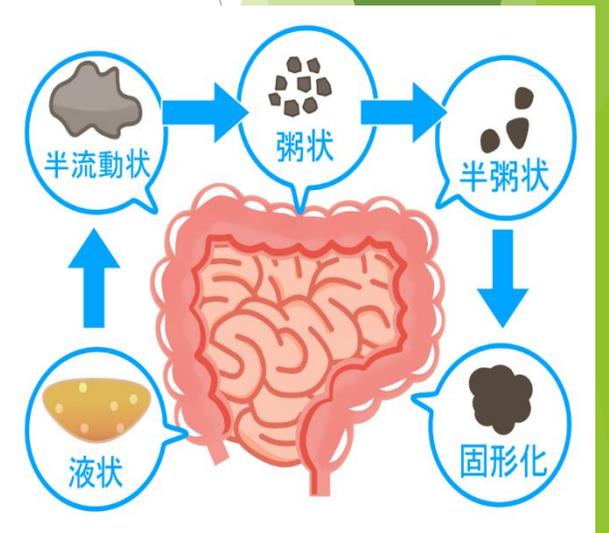
要旨

大腸の働きは、消化した物の水分を吸収し、固形化して糞便を作ります。大腸における水分の吸収は、1日あたり4ℓに及ぶと考えられています。

食物は小腸から大腸へと運ばれてきます。糞便は上行結腸で液状から半流動状になり、横行結腸で粥状、下行結腸で固形化されます。

(右図参照)

食べてから糞便として排泄するまで、24～72時間ほどかかります。



下痢について

下痢 Diarrhea 要旨

下痢とは、大腸における水分の吸収障害・腸管の必要以上な運動が、相互に関連することで糞便中の水分が増え、泥状や水様の糞便を排泄する状態のことを言います。排便回数も増加します。

つまり「水分が多すぎる便の状態」のことです。糞便の形状によって泥状便、水様便と表現されます。



下痢について

下痢

Diarrhea

要旨

下痢には、原因が体の外から入ってきたものによる「外因性下痢」と体の中で起きたことによる「内因性下痢」に分類され、それぞれ2つのタイプがあります。

分類	タイプ	原因	例えば
外因性下痢	浸透圧性下痢	腸からの水分吸収が妨げられて起こる	暴飲暴食（アルコールの飲み過ぎや人工甘味料の取り過ぎなど）
	分泌性下痢	腸からの水分分泌（腸液など）量が増える	腸管に入った細菌による毒素やホルモンの影響などで腸液の分泌が盛んになる
内因性下痢	蠕動運動性下痢	腸の通過時間が短くなる	蠕動運動が活発過ぎて短時間で腸管を通過し、水分の吸収が不十分になる（過敏性腸症候群やバセドウ病など）
	滲出性下痢	炎症により滲出液が増える	腸の炎症により血液成分や細胞内の液体が滲み出て便の水分量を増やしたり、腸管の水分吸収が低下する（クローン病や潰瘍性大腸炎など）

下痢について

下痢

Diarrhea

要旨

下痢は大量の体液・電解質の流出をきたしますが、腸管内のウイルスや細菌などの有害物質を洗い流して、有害物質の侵入を防ぎ、排除するしくみ（防御反応）の一面もあります。

- 発熱や血便を伴う下痢や排便後も腹痛が続くなど、下痢以外の症状がある場合は、感染が疑われます。安易に止痢剤を服用せず、受診しましょう
- そうでない場合は、体力の消耗や脱水状態を招かないよう、まずは、止痢剤を適切に服用してみましよう。ただし、48時間以内に下痢が改善しない場合は、受診してください。

一口メモ・・・よく見るタイプ別止痢剤

薬効分類	抗コリン薬	腸管運動抑制薬	収れん薬	吸着薬	整腸剤
薬剤名	ブスコパン	ロペミン	タンナルビン	アドソルビン	ビオフェルミン



要因

一般的な要因

- ▶ 胃腸の機能の低下
- ▶ 刺激が強すぎる食事
(冷たいもの、辛いもの、油っこいもの、繊維の固いもの)
- ▶ 食べ過ぎ・飲みすぎ
- ▶ 感染
- ▶ 薬剤 (下剤・抗生剤など)
- ▶ 心理的な負担

がん患者さんにおける要因

- ▶ 下痢を起こしやすいがん治療
(化学療法、放射線治療、手術)
- ▶ 下痢を起こしやすいがん疾患
- ▶ 消化管の器質異常 (イレウス等)
- ▶ 低栄養状態、小児や高齢者
- ▶ 不安などの心理的負担

原因：がん治療による発生の仕組み

腸の粘膜である腸管粘膜上皮細胞は、抗がん剤や放射線による障害を受けやすく、その障害が下痢の主な原因となります。

下痢を起こしやすいがん治療

▶ 化学療法

抗がん剤投与直後から現れる「早発性下痢」と抗がん剤投与後24時間以上経過して現れる「遅発性下痢」とに分類されます。

- 早発性下痢の特徴

消化管の副交感神経が抗がん剤で刺激され腸管蠕動（ぜんどう）が高めるため、**一過性で 投与当日～翌日までに消失する**

- 遅発性下痢の特徴

抗がん剤で腸粘膜上皮の繊毛を委縮・脱落することで、頻回で数日以上に及ぶ下痢が、**抗がん剤投与後数日～14日ほど経ってから発現する**

* 遅発性下痢は、多量の水様便が突発的に始まり、4回/日以上あれば抗がん剤の有害事象の可能性が高い。また、腸が傷つくため感染症を引き起こす可能性があるため注意が必要



原因：がん治療による発生の仕組み

下痢を起こしやすいがん治療

▶ 放射線治療：骨盤内照射など

おなか（特に骨盤内）に放射線を当てると腸の粘膜が傷ついて下痢が起こることがあります。多くは、放射線治療を始めてから2-4週間後に起こります。

▶ 手術：胃・腸の切除など

胃や腸を切除することで、食べ物を消化したり吸収したりする働きが低下するため起こります。 ➡ 詳しくは、メディカルレシピ「消化器術後」を参照



原因：がん治療による発生の仕組み

下痢を起こしやすいがん治療

▶ 移植片宿主病（Graft-Versus-Host-Disease）

GVHDとは、移植したドナーさんのリンパ球が患者さんの体の細胞を攻撃することにより起きる病気で、急性GVHD（同種造血幹細胞移植後早期に見られる免疫学的反応の症候群：移植後3か月以内に発症する病態）の下痢は、大腸に起きます。

ひどいときは、1日に何Lもの下痢がでることがあります。

▶ がん治療によっておこる好中球減少時の感染症によるもの

好中球（白血球の一種）は体内に侵入する病原菌から体を守る働きをしますが、減少すると免疫力が低下します。免疫力の低下に伴い、体内にいる常在菌による腸管感染を起こします。

原因：下痢を起こしやすいがん疾患

▶ 膵臓がんに伴う不十分な消化酵素分泌

膵臓の役割の一つは、食べ物を消化吸収するための消化酵素をつくり十二指腸へ分泌します。しかし、膵臓がんによって消化酵素をつくり分泌する働きが低下することで、十二指腸での食べ物の消化吸収を阻害するために、脂っこい軟便や下痢が起こります

▶ 胆肝系腫瘍に伴う胆汁分泌異常

胆嚢から出る胆汁成分「胆汁酸」は、大腸から水分を分泌させて蠕動を起こさせる「体内下剤」で、腸内で洗剤の役割を果たすともいえます。大腸に過剰に胆汁酸が分泌されると、食事内容に関わらず下痢が起こります。



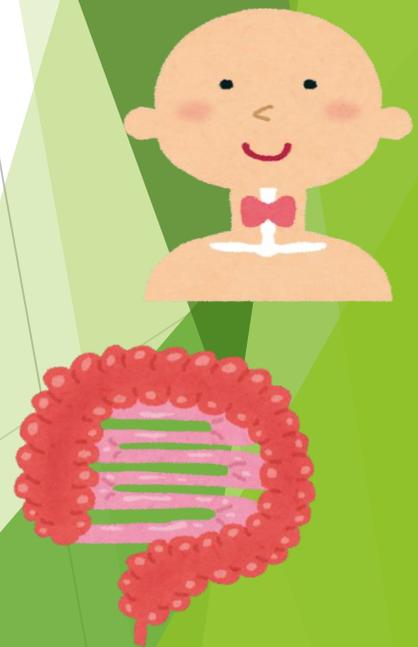
原因：下痢を起こしやすいがん疾患

▶ 甲状腺がんに伴う甲状腺ホルモンの過剰産生

「内分泌下痢」と言って、甲状腺がんによって甲状腺ホルモンが過剰に分泌されて新陳代謝が促進し、腸管の蠕動（ぜんどう）運動が活発になることで、いわゆる腸蠕動性下痢が発現します。

▶ 大腸がん（下痢と便秘を繰り返す）

大腸の左側（下行結腸、S状結腸、直腸）に大腸がんが存在すると、早期から便に血が混じったり、便が細くなる、便秘と下痢を繰り返すなどの症状が現れます。



原因：がん治療による発生の仕組み

下痢を起こしやすい化学療法薬

分類	一般名
細胞障害性 抗がん剤	フルオロウラシル・カペシタビン・ イリノテカン ※ エトポシド・シタラビン・メトトレキサート ドキシソルビシン・アクチノマイシンD オキサリプラチン・シクロフォスファミド ダウノマイシン・マイトマイシンC
分子標的 治療薬	ゲフィチニブ・エルロチニブ・セツキシマブ パニツムマブ・イマチニブ・ソラフェニブ スニチニブ・ボルテゾミブ・ラパチニブ

※最も下痢を起こしやすい抗がん剤



© 看護roo!

免疫チェックポイント阻害剤による腸炎でも下痢は起こります。

専門医からお伝えしたいこと

- ✓ 下痢になった場合は、まずは体力を消耗しないように、心身ともに安静を保ち十分な休息をとることが大切です。
- ✓ 下痢になると食事をするのが難しくなることがあります。食事を全くとらない期間が長く続くと、体力が落ち回復が遅れてしまうことがあります。
- ✓ 電解質を含んだ水分や消化のよいものを口から摂取することで、胃腸の働きなどの諸々の体の機能が自然に戻り、体調の回復が早くなることが期待されます。

改善：対策 下痢が起きた時は

- ▶ 脱水を予防するため、水分や経口補水液などを摂取するよう心がけましょう。
- ▶ 消化のよい食べ物を食べるようにしましょう。
- ▶ 肛門の周りの皮膚を清潔に保ち、排便後やさしく拭き取りましょう。
- ▶ 十分な休息をとりましょう。
- ▶ 下痢が続く場合は、脱水になり、命に関わる状態になる場合もあるため、速やかに主治医に連絡してください。

一口メモ・・・人工肛門の方の場合

- 下痢の発見が遅れる場合があるので、注意してください。
- 水様性の排便量が増加したり、水様性へ変化した場合は、受診しましょう



改善：対策（食事のアドバイス）

刺激の強い食べ物は避けた方がよい

- ▶ 味：濃い味付け、塩味の強い味付けを避ける。
脂質の多い食材に注意するなど
- ▶ 強い酸味：酢の物、柑橘類(みかん、グレープフルーツ)など
- ▶ 強い香辛料：唐辛子、わさび、生姜、山椒、胡椒など
- ▶ 熱い・冷たい物：特に夏場に冷製のレシピに注意
35度から36度位に温度を調整する
- ▶ 固い物：消化の悪い状態を避ける（生野菜、野菜の茎、ナッツ等の種実類）根菜類は、加熱し柔らかくする
- ▶ 口にはりつくもの：焼き海苔、ペースト状の芋類、餅など
- ▶ アルコール飲料



改善：対策（食事のアドバイス）

温かく、消化の良い食べ物を中心に摂る

ゆっくり良く噛んで食べるようにする

腸内環境を整える乳酸菌食品・水溶性食物繊維の摂取を心掛ける

▶ オリゴ糖：海藻：食物繊維など

一口メモ・・・抗がん剤（イリノテカン・カンプト）を受けている場合

- 最も下痢を起こしやすい抗がん剤で、腸内が酸性になると下痢が起こりやすくなります。酸性の飲食（ヨーグルトなどの乳酸菌食品）の摂取や腸内を酸性にする整腸剤（ビオフェルミンなど）の服用は避けましょう。
- アルカリ飲料水を摂取することで、ある程度下痢を抑えることが報告されています。



改善：対策（食事のアドバイス）

水・スポーツ飲料など水分の補給をこまめにする

- ▶ カリウムが出てしまうので、ミネラルを含んだ飲料水を取りましょう。
- ▶ 1/2くらいに薄めたスポーツ飲料は、そのまま飲むより吸収が良くなります。

こんな時は、必ず受診しましょう。

- 下痢が激しく、経口での水分摂取が困難な場合は、体力の消耗や脱水状態を招きます。入院して点滴を受ける必要があります。
- 経口での水分摂取が乏しい、全く飲めない場合は、必ず受診しましょう。
- そして、症状の辛さや困りごとは、遠慮せず、聞かれる前に、伝えましょう。

