

JOMF 派遣医師便り (2012. 07)

◆ジャカルタ◆ 下痢

JJC 医療相談室
原 稔

ジャカルタに赴任または出張される方の多くが下痢を経験します。多くの場合は、環境の変化などが原因でおこる「旅行者下痢症」と呼ばれるもので、お腹に優しいもの（お粥などの消化にいいもの）を食べて水分補給をしっかりとすれば、自然に回復します。

しかし中には、アメーバ赤痢や細菌性腸炎など、きちんとした治療が必要な病気が潜んでいます。各々が過去に経験した下痢に比べて、その程度が激しい場合や長く続く場合は、医療機関を受診する必要があります。また、吐き気や倦怠感、発熱等を伴う場合も受診をお勧めしています。

さて、下痢で外来受診される方の中に、「飲むと下痢がひどくなるので水分を摂っていない。」という人がいますが、これは避けるべきです。

下痢の時は、体の水分と塩分などが失われがちなので、努めてこれらを補給する必要があります。この時、一度に大量に飲むと、その刺激でトイレに行きたくなってしまいます。少量ずつ、頻回に飲むと刺激が少なくて済みます。ポカリスエットなどのスポーツ飲料が手軽です。また、電解質や糖分の割合が適切に調整された、経口補水液というものもあります。こちらの方が小腸からの水分吸収効率が良いのですが、手軽さと味の好みから、自身が下痢をした際はスポーツ飲料を使用しています。

そんなことを言っても、吐気がして飲めない。飲むとすぐに吐いてしまう、という場合もあります。そういったときは、すぐに医療機関を受診してください。状況に応じて点滴等の適切な治療が必要です。放っておくと脱水症になり、危険な状況になりかねません。

また、ロペラミド塩酸塩という下痢止め薬は、無闇に服用するべきではありません。日本では「ロペミン」、インドネシアでは「Imodium」等の名で出ています。

この薬は腸の動きを抑制することによって下痢の症状を和らげます。しかし、本来、下痢というのは、病原菌や毒素など何らかの害のあるものを体の外に出そうとする、或は吸収しないようにする、一種の生体反応でもあります。これを、根本的な解決策を施さずに下痢だけを止めようとしても、単に病原体を停めておくことになりかねません。また、腸の動きが止まってしまい、逆にお腹が張って辛い思いをすることもあります。

悪いものは下痢で早く外に出してしまい、その際に失われる水分や電解質を、適切に補うことが重要です。