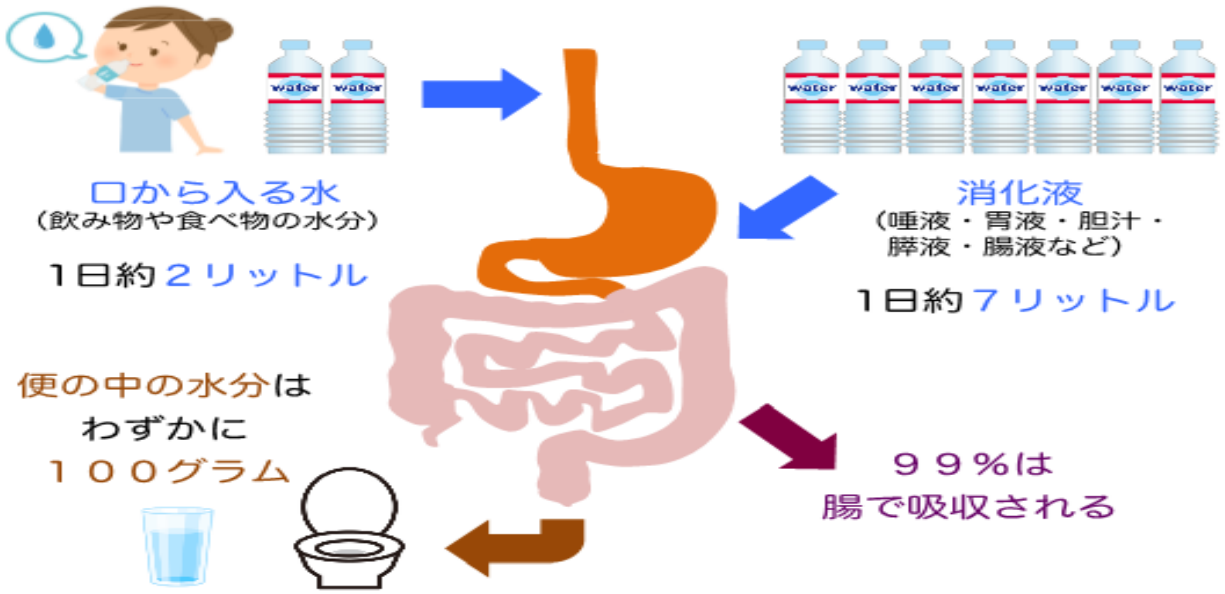
安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. １０６（７月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、下痢についてです。

下痢とは

水分量が多く、液状またはそれに近い便が何度も排出される状態を「下痢」といいます。なお、液状とまではいかないものの、通常よりも軟らかい便のことを「軟便」といいます。便の状態は含まれる水分量が大きく関係していて、理想的な便とされるバナナ状の便の場合、含まれる水分量は 70～80%程度です。これが 80%を超えると軟便になり、90%を超えると下痢となります。



下痢の原因

下痢には、短期間で改善される「急性下痢」と、1 ヶ月以上続く「慢性下痢」があり、それぞれで原因が異なります。

急性下痢

急性下痢は多くの場合、ウイルス・細菌感染による胃腸炎が原因で起こります。

慢性下痢

慢性下痢の主な原因として、クローン病や過敏性腸症候群、潰瘍性大腸炎などの炎症性腸疾患が挙げられます。そのほか、抗生物質などの薬の副作用、消化不良、食あたり、ストレスなどで起こることもあります。なお、大腸がんが原因で慢性的な下痢が起こる場合もありますので、症状が長引く場合には「ただの下痢」と思わずに、お早めにご相談ください。

ウイルス性胃腸炎が原因で起こることが多いです

急性の下痢は、通常、ウイルス性胃腸炎が起こることが多いです。しかし、この場合、短期間で症状は治まるので、そうでない場合には、炎症性腸疾患、感染性腸炎、過敏性腸症候群などの疾患が疑われます。また、お酒の飲み過ぎが原因で起こる場合も少なくありません。アルコールが原因の場合、消化不良となり、泥状や水様の便が出たりします。そのほか、水分の摂り過ぎも下痢の原因となります。

下痢を引き起こす疾患

ウイルス性胃腸炎

ウイルス性胃腸炎とは、胃腸にウイルスが感染することで、下痢のほか、吐き気・嘔吐、発熱、腹痛などの症状が現れる病気です。ロタウイルス、アデノウイルス、ノロウイルスなど、様々なウイルスが原因で発症します。

クローン病

クローン病とは、口から肛門までの消化管の様々な場所で炎症や潰瘍が起こる病気です。好発部位は回腸の末端ですが、小腸・大腸にも潰瘍ができることがあるため、消化・吸収が悪くなり、下痢を引き起こします。

過敏性腸症候群

過敏性腸症候群とは、ストレスなどが原因で、腸の働きに異常が起こる病気です。慢性的に下痢が起きたり、下痢と便秘を交互に繰り返したりすることがあります。また、数週間、下痢が続いた後、一時的に解消され、しばらくしてから再発するということを繰り返す場合もあります。

潰瘍性大腸炎

潰瘍性大腸炎とは、大腸の粘膜で慢性的な炎症が起こり、ひらんや潰瘍が生じる病気です。長期にわたって下痢や腹痛が続き、血液の混ざった粘血便が出ることもあります。

大腸がん

大腸がんでは、がんのため、腸の内腔が狭くなり便の通過が悪くなることから、便秘がちになるのは当然として、便秘と下痢とを繰り返す、下痢便しか出なくなる、などの症状が見られます。

手にあるので押しやすいツボです。「腹瀉点（ふくしゃてん）」とも呼ばれています。手の甲の中指と薬指の合流部にあたり、両指の骨を手首側にたどっていくと見つかります。

腸の活動を促す副交感神経の働きが弱まるので、腸の異常な活動や痛みを抑えてくれます。

足の裏にある、人差し指と中指の間の付け根のプクっとしたところで、人差し指寄りにあります。

「裏内庭」は、ストレスによるおなかのゆるさに即効性があるといわれています。他にも、エアコンによる冷えにも効果があるとされます。足裏の人差し指のつけ根のやや下、少し中指寄りに裏内庭はあります。時間がある場合は、お灸をして暖めてもいいそうです。

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくはHPをご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)