

# 下痢時、自宅で経過観察する際の患者さんへのアドバイス事例



## ●経過記録のお勧め

**症状が急激に悪化することもあり得ることを踏まえ、**

患者さんに症状の記録（自分自身をきちんと把握する意味で）をお勧めしましょう。

排便時間、便の性状、摂った水分量や食分量、体温、口内炎有無の他気になる症状などを **時系列** で記録するとよいでしょう。気になる事例としては、下肢に力が入らなくなる症状は下痢で低カリウム血症に陥っている可能性などあるのでそうしたことをメモしておくなどもよいアドバイスだと思います。

**（記録することは、症状が悪化し、緊急受診となった際に とても 役立つ情報であることを伝えましょう）**

<経過記録表 例> 便性状は Bristol スケール 数字 で 記載できると医療者にも伝わりやすいです

<自分の情報> ■平熱：36.5度 ■普通の排便状況：1日1回 Bristolスケール4

いつ	腹痛状況	便性状	摂った水分	摂った食事	体温	口内炎	気になること
1月1日 8時 10分	少し痛い	7		野菜スープ 1口			
1月1日 8時 40分	なし	7	OS-1 200ml	バナナ 1本		あり	
1月1日 9時 40分	差し込む痛さ	6			37.2		だるい
-----							

## ●摂取する お勧めの水分

水やお茶だけでなく、塩分も含め 電解質が不足するので、電解質が含有されたものをおすすめします。

味噌汁や梅昆布茶もよいです。スポーツドリンクは、口あたりがよく飲みやすいのでよいですが、相対的に糖分が多く塩分が少ないので、これだけを摂取するのは おすすめできません。

経口補水液が理想です。『OS-1』といった、具体的な商品名で おすすめすると患者さんも迷いません。

OS-1 のような経口補水液は 海外のがん化学療法に伴う下痢対応として 摂取することが推奨 されています。

## ●水分の摂取方法

脱水症状を起こさないように **いつもより多めに** 水分をとるよう心掛けましょう。

胃腸に負担をかけないように、常温あるいはそれより温かいものを、1回に 一口か二口くらいの少量を こまめにとります。ただし、下痢便を排出後には 可能であればコップ 1杯程度の量をチビチビでもいいので補うようにしましょう。

## ●食べるものについて

低脂肪高たんぱく質なもの（卵、豆腐、鶏肉、はんぺん、白身魚を摂取）を水分も一緒に補充できるよう あまり熱くならない程度のスープなどにするのもよいでしょう。下痢で失われやすい カリウムを補い、胃腸にも やさしい食品としてはバナナなどがあります。ただし、カリウム には ナトリウム 排出作用があるので、別途ナトリウムの摂取も必要です。

下痢時、避けたほうがよい食品としては、カフェイン、アルコール、炭酸飲料、ナッツ類、全粒粉食品、ふすま製品、揚げ物や味の濃いもの、カレーなども消化器系に刺激を与える可能性があるため摂取を控えたほうがよいでしょう。

また繊維質の多いごぼう、れんこん、ガスが出やすいサツマイモや栗なども控えましょう。

**食事の温度も重要です。**非常に熱かったり、また冷たかったりする食べ物は、下痢の誘因となります。

※下痢時のおすすめレシピが検索できるサイト <https://survivorship.jp/meal/vol1/search.html>

## ●生活上のアドバイス

腹部を冷やさないように、おなか回りを温かくしましょう。（ホックイロや着るもので調節するとよいでしょう）

食事は一回量を減らし、回数を増やすのがお勧め、普通の食事のように一度にしっかり食べるのはおすすめしません。

1回の食分量が多いほど胃結腸反射が起き下痢を誘発しやすいので、回数を多く取る方法に替えた方がよいでしょう。

排便後はトイレットペーパーで肛門周辺を強くこすらないようにしましょう。

なぜなら下痢で何回も拭くことになり、強くこすることで 皮膚が傷つき感染の要因にもなりえるからです。

**参考図書：**ER 必携 これだけは身につけたい外来診療の第一手。日本医事新報社。2021年 山本 基佳(編著)「がん化学療法副作用対策ハンドブック 第3版」羊土社